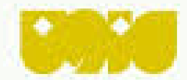
آنا ليمبيكي

أُمّةُ الدُوبَامينْ

العثور على
التوازن في عصر
الانغماس
المفرط

ترجمة: علياء العمري





Abdelrahman Abughaba



أمة الدوبامين

الفهرس

مقدمة المترجمة 13

المقـدمـة 15

الجزء الأول: السعي وراء اللّذة 19

الفصل الأول: أدوات عاداتنا السرية........ 20

الجانب المظلم للرأسمالية 33

الإنترنت والعدوى الاجتماعية: 43

الفصل الثاني: الهروب من الألم 53

نقص العناية بالذات أم المرض النفسي؟........ 67

الفصل الثالث: توازن الألم – اللذة 73

الدوبامين 74

اللذة والألم متجاوران: 78

التحمل (التكيف العصبي) 82

الناس، الأماكن، الأشياء........ 88

التوازن ما هو إلا مجاز 96

الجزء الثاني: جهاد النفس (إلزام الذات) 101

الفصل الرابع: صيام الدوبامين 102

البيانات 103

الأهداف 105

المشاكل 106

الامتناع 108

اليقظة 114

البصيرة 118

الخطوات التالية 120

التجربة 121

الفصل الخامس: المكان، الزمان، المعني 125

جهاد النفس المادي (الفضاء) 131

جهاد النفس الزمني 142

جهاد النفس الفئوي: 154

الفصل السادس: الميزان المكسور 165

الأدوية لاستعادة مستوى التوازن 176

الجزء الثالث: السعي وراء الألم ١٨٧

الفصل السابع: الضغط على جانب الألم: تحفيز الألم 188

علم الهرمونات ١٩٩

ماذا عن التمارين الرياضية؟ 202

الألم لعلاج الألم: 206

إدمان الألم 216

إدمان العمل 225

الحكم على الألم 227

الفصل الثامن: الصدق الصارم.. 229

الوعي 236

الصدق يعزز حميمية الروابط الإنسانية: 244

السير الذاتية الصادقة تخلق المساءلة. 249

قول الحقيقة معدي.. وكذلك الكذب. 257

قول الحقيقة كوقاية: 262

الفصل التاسع: الدعم الاجتماعي للعار.................................... 273

العار المدمر 275

مدمنو الكحول المجهولون: نموذج للدعم الاجتماعي للعار 284

الدعم الاجتماعي للعار والأبوة. 295

خاتمة: دروس في التوازن.................................303

دروس التوازن: 307

ملاحظة المؤلفة 308

المؤلفة في سطور 309





إلى ماري، جيمس، إليزابيث، بيتر، والصغير لوكاس

مقدمة المترجمة

تمـر المجتمعـات الإنسـانية الحديثـة بمرحلـة سـيولة عبثيـة قـام برصدهـا عـالم الاجتـماع زيغمونـت باومـان منـذ عـام 2000 في كتابـه الحداثـة السـائلة، وهـي مرحلـة يمكـن وصفهـا بخـروج المجتمعـات مـن المرحلـة الصلبـة أي مرحلـة الإنتـاج والتطـور المفـروض بوسـاطة النظـام والسـلطة، إلى السـيولة التـي تتراجـع فيهـا أدوار السـلطة والنظـام أمـام الاقتصـاد الحـر والاسـتهلاك والاشـباع الفـوري والمؤقـت للرغبـات، إذ يمكـن القـول أن الطبيبـة النفسـية ومؤلفـة أمـة الدوبامـين آنـا ليمبكـي، انطلقـت مـن حيـث أنتهـى باومـان، مـن خـلال رصـد وتفنيـد وتشـخيص الأزمـات والاضطرابـات التـي يمـر بهـا الانسـان المعـاصر.

تتنـاول ليمبكـي في كتـاب أمـة الدوبامـين قضيـة محوريـة وإشـكالية وهـي الاسـتهلاك القهـري المفـرط المسـبب للإدمـان بكافـة أنواعـه، سـواء الإدمـان عـلى تعاطـي المخـدرات أو الإدمـان عـلى سـلوكيات وتصرفـات قـد لا نشـعر بهـا، واسـتطاعت أن تـشرّح بصـورة مركـزة تجمـع فيهـا بـين علـم الأعصـاب الحديـث والطـب النفسـي في اطـار سردي لقصـص واقعيـة لبعـض مرضاهـا، هـذا بالإضافـة إلى اسـتخدامها لاسـتعارات توضيحيـة، تجعـل القـارئ قـادراً عـلى فهـم الكيفيـة التـي يعمـل بهـا نظامنـا العصبـي فـي

استقبال الخيارات الاستهلاكية التي لا تنتهي، لم تكن آنا ليمبكي الطبيبة النفسية المرموقة بعيدة عن عالم الاستهلاك القهري المفرط، حيث استعرضت سلوكها الادماني بمنتهى الشفافية المهنية لتقدم رسالتها في الكتاب وهي أننا جميعاً غير محصنين ضد الاستهلاك القهري المفرط ما دمنا بشر، ويمكن القول أن هذه سابقة أن يقدم معالج أو طبيب نفسي تجربته الخاصة على العلن، حيث كانت تؤكد في فصول كتابها على أهمية الصدق الصارم والدعم الاجتماعي للعار، كأساليب أساسية لتحقيق التعافي والشفاء من أي سلوك ادماني.

لقد قدم الكتاب منهجاً علاجياً متكاملاً قائماً على مجاهدة النفس لتحقيق التوازن والتخلص من الاستهلاك القهري المفرط بطرق متنوعة سواء بالتدخل العلاجي أو بالأسطورة والرمز أو بالمعتقدات الدينية، مما يجعل محتوى الكتاب قابلاً للتطبيق سواء من قبل المعالجين أو الأطباء أو الدارسين والمهتمين بالتخلص من أي سلوك ادماني.

وأخيراً أتمنى أن أكون قد وفقت في ترجمة الكتاب من اللغة الإنجليزية وتقديمه كإضافة ثرية للمكتبة العربية.

علياء العمري

المقـدمـة

المشكلة

الشعور بالرضا

الشعور بالرضا، كل الأموال

في العالم أنفقت على الشعور الجيد

«ليفون هيلم»

يـدور هـذا الكتـاب حـول اللـذة، وهـو في نفـس الوقـت كتـاب عـن الألم، والأهـم مـن ذلـك أنـه يتنـاول العلاقـة التـي تـدور حـول الألم واللـذة والكيفيـة التـي يمكـن لنـا أن نفهـم بهـا كيـف أصبحـت هـذه العلاقـة محورية للحيـاة الجيـدة؟

لماذا؟

لأننـا حولنـا العـالم مـن فضـاء النـدرة إلى فضـاء الوفـرة الهائلـة مـن

الطعـام، والأخبـار، والتسـوق، والمخـدرات، والمسـكنات، واليوتيـوب، والانسـتغرام، والفيـس بـوك، وتويـتر، والرسـائل النصيـة. هنـاك طفـرة متنوعـة مـن المحفـزات التـي تسـتثير نظـام المكافـآت في الدمـاغ، وهـي تعمـل بشـكل مثير للدهشـة، فالهواتـف الذكيـة بمثابـة حقنـة تحـت الجلـد تضـخ الدوبامـين الرقمـي عـلى مـدى 24/ 7 لجيـل مرتبـط بشـبكة بـث هوائيـة (wireless)، وفي حـال لم تحصـل عـلى حقنتـك المناسـبة في خضـم هـذه الحفلـة، فتأكـد مـن أنـك سـوف تحصـل عليهـا قريباً مـن خـلال مواقـع شـبكة الإنترنـت التـي تتصفحهـا.

يعـول العلـماء عـلى الدوبامـين باعتبـاره عملـة عالميـة لقيـاس ميـول الفـرد وقابليتـه لإدمـان أي خـبرة، فكلـما زاد إنتـاج الدوبامـين في مسـار المكافـآت في الدمـاغ كانـت التجربـة أكثـر إدمانًـا، ويمكـن القـول: إن اكتشـاف الدوبامـين في مسـارات الدمـاغ يعـد أحـد أكثـر الاكتشـافات المؤثـرة والهامـة في مجـال علـم الأعصـاب في القـرن المـاضي، خصوصًـا أن الدمـاغ يقـوم بمعالجـة اللـذة والألم بنفـس المـكان، هـذا بالإضافـة إلى أن كلاً منهـما يعمـل بشـكل معاكـس لتحقيـق التـوازن.

لقـد جربنـا جميعًـا تلـك اللحظـة التـي نتـوق فيهـا إلى قطعـة ثانيـة مـن الشـوكولاتة، أو الرغبـة في المحافظـة عـلى اسـتمرارية المتعـة التـي حققناهـا مـن قـراءة كتـاب جيـد، أو مشـاهدة فيلـم ممتـع أو لعبـة فيديـو حماسـية، تلـك اللحظـات التـي نشـعر فيهـا بالخـواء بعـد انتهـاء السـعادة المحققـة، فهـي

تمثل لحظة تـوازن اللـذة في الدمـاغ التـي عـادة مـا تميـل إلى الألم[1]، محدثـة ذلـك الخـواء والفـراغ الـذي يدعونـا إلى الحصـول عـلى المزيـد مـن اللـذة.

يهـدف هـذا الكتـاب إلى فـك برمجـة علـم أعصـاب المكافـآت والمنـح الدماغيـة التـي تمكننـا مـن إيجـاد التـوازن بـين اللـذة والألم، إلا أن علـم الأعصـاب وحـده لا يكفـي، فنحـن محتاجـون إلى التجـارب الإنسـانية الحيـة، والواقعيـة جـداً، تلـك التـي نسـتطيع أن نتعلـم منهـا كيفيـة التغلـب عـلى الاسـتهلاك القهـري المفـرط، ولـن يتسـنى لنـا ذلـك إلا بواسـطة أكثـر الأشـخاص عرضـةً لـه، ومعانـاةً منـه، وهـم الأشـخاص المدمنـون.

إن هـذا الكتـاب يرتكـز عـلى قصـص حقيقيـة لبعـض المـرضى الذيـن وقعـوا فريسـة للإدمـان، إلا أنهـم تمكنـوا مـن الخـروج مـن دائرتـه، لقـد سـمحوا لي أن أقـدم قصصهـم لتسـتفيدوا مـن حكمتهـم، كـما اسـتفدت أنـا. مـن المحتمـل أن تجـدوا بعـض هـذه القصـص صادمـة، ولكـن بالنسـبة لي كطبيبـة نفسـية، أعتبرهـا إصـدارات متطرفـة لمـا نحـن قـادرون عـلى فعلـه ولم نفعلـه. وأستشـهد هنـا بمقولـة الفيلسـوف الثيولوجـي **كينـت دانينغتـون** «إن الأشـخاص الذيـن يعانـون مـن الإدمـان الشـديد يمكـن اعتبارهـم

(1) عندمـا يميـل تـوازن اللـذة والألم إلى جانـب الألم بعـد تجربـة المتعـة، فـإن هـذا الألم يتـم اختبـاره شـخصيًا عـلى أنـه عـدد مـن الأشـياء المختلفـة، هـو شـعور ذاتي بعـدم الارتيـاح، والقلـق، وسرعـة الانفعـال، وعـدم السـعادة والرغبـة في إعـادة خلـق الشـعور بالمتعـة. وأن نكـون منهمكـين بالقضـاء عـلى تجربـة الألم التـي نشـعر بهـا في أعقـاب ذلـك .إنـه انعكـاسي للغايـة، وفي نفـس الوقـت يُعـد خفيًا وغـير مـدرك، فـما نشـعر بـه هـو الاشـتهاء، ومـا ندركـه فقـط هـو رغبتنـا في الحصـول عـلى قطعـة شـوكولاتة أخـرى (المترجمـة)

في مصاف الأنبياء[1] المعاصرين الذين نتجاهلهم إلى يوم فنائنا؛ لأنهم قادرون على جعلنا ندرك من نكون؟ وما هي حقيقتنا؟»

سواء كان الأمر متعلقاً باستهلاك السكر، أو التسوق، أو اختلاس النظر، أو التدخين الإلكتروني، أو وسائل التواصل الاجتماعي، أو حتى مطالعة صحيفة الواشنطن بوست، فجميعنا ننخرط في سلوكيات نتمنى ألا نقدم عليها، أو نتأسف على فعلها. وهذا الكتاب يقدم حلولا عملية لكيفية إدارة الاستهلاك القهري المفرط، في عالم أصبح الاستهلاك هو الدافع الذي يحاصر حياتنا. الخلاصة: أن سر الحصول على التوازن ينطوي على الجمع بين علم الرغبة وحكمة التعافي. وهو ما حرصتُ على تقديمه في هذا الكتاب.

(1) قدم دانينغتون في كتابه «Addiction and Virtue, 2011» هذه العبارة حيث يزعم فيها أن المدمنين أنبياء، في إشارة إلى انتقاد الكنيسة للمدمنين على أنهم مذنبون، وأن الإدمان خطيئة، ويزعم دانينغتون أن رحلة الإدمان والتعافي منه تجربة تعود بالنفع على البشرية؛ لما تقدمه من فهم عميق لفلسفة الإدمان على المستوى الإنساني (المترجمة).

الجزء الأول

السعي وراء اللّذة

الفصل الأول
أدوات عاداتنا السرية

ذهبت لإلقاء التحية على جاكوب في غرفة الانتظار. كان الانطباع المبدئي عنه أنه شخص لطيف. في أوائل الستينات من عمره، ومتوسط الوزن، ويحمل وجهه ملامح رقيقة، ويتمتع بقدر من الوسامة، يبدو أنه يتقدم في العمر بشكل جيد، كان حينها يرتدي الزي الرسمي لموظفي وادي السليكون ذا اللون الكاكي، وقميصًا تحتيًا غير رسمي بأزرار. لم تشِ ملامحه بأي شيء غير عادي، أو ما يمكن اعتباره أنه شخصية تحمل أسرارًا.

بينما تبعني جاكوب عبر متاهة الممرات القصيرة المتجهة نحو مكتبي، كنت أشعر بالقلق الذي يعتريه كالأمواج المتلاطمة خلف ظهري. عادت ذاكرتي إلى الوقت الذي كنت أشعر فيه بالتوتر حينما كنت أمشي أمام المرضى، ونحن متوجهون إلى مكتبي، وكانت تدور هذه الأسئلة في مخيلتي، هل أمشي بسرعة كبيرة؟ هل أردافي تتأرجحان؟ هل تبدو مؤخرتي مضحكة؟ أعترف بأنني النسخة المقاتلة من ذاتي السابقة، أكثر رواقية، وربما أكثر لا مبالاة. هل كنت حينها طبيبة أفضل عندما كنت أعرف أقل وأشعر أكثر؟

وصلنا إلى مكتبي وأغلقت الباب خلفه. بلطف، عرضت عليه أحد الكرسيين المتشابهين، المتساويين في الارتفاع، بمسافة قدمين، ومبطَّنين باللون الأخضر، من تلك الكراسي المخصصة للجلسات العلاجية، جلس ومن ثم جلست أنا، وبدأت عيناه تتجولان في مكتبي.

تبلغ مساحة مكتبي عشرة في أربعة عشر قدمًا، وبه نافذتان، وطاولة مكتب وجهاز كمبيوتر، وخزانة جانبية مغطاة بالكتب، وطاولة منخفضة بين الكراسي. المكتب والخزانة الجانبية والطاولة المنخفضة صُنعت من الخشب البني المائل للحمرة المتناسقة الألوان. طاولة المكتب بسيطة، وهي كانت لرئيس القسم السابق، واستلمته من بعده. وكانت متصدعة في المنتصف من الداخل، بصورة غير ظاهرة، ويمكن اعتبار هذا التصدع استعارة مناسبة للعمل الذي أقوم به.

يوجد على سطح المكتب عشرة أكوام منفصلة من الورق محاذية لبعضها بعضاً مثل الأكورديون. قيل لي: إن هذا يضفي مظهرًا يدل على الكفاءة والتنظيم، ديكور الحائط خليط من الشهادات المطلوبة، معظمها دون إطار. أنا كسولة جدًا. ويوجد رسم لقط وجدته في قمامة جارتي، وكنت قد أخذته حتى أستفيد من الإطار، ولكني احتفظت به من أجل القط. نسيج متعدد الألوان لأطفال يلعبون حول الباغودات[1]، تعود للفترة التي كنت أقوم فيها بتدريس اللغة الإنجليزية في الصين في العشرينات من عمري. يوجد في النسيج بقعة قهوة، لكنها لا تظهر

(1) مبنى ديني على هيئة برج له طوابق متعددة، تمارس فيه الطقوس البوذية، وهو يعد من أشكال العمارة السائدة في شرق آسيا (المترجمة).

بوضوح، إلا إذا كنت تعرف ما تبحث عنه، فهي تحمل غموض اختبار رورشاخ.

على الحائط مجموعة كبيرة من التحف والهدايا الصغيرة المتنوعة، معظمها هدايا من المرضى والطلاب. هناك كتب، قصائد، مقالات، أعمال فنية، بطاقات بريدية، بطاقات أعياد، رسائل، رسوم متحركة. أعطاني أحد المرضى -وهو فنان وموسيقي موهوب- صورة فوتوغرافية التقطها لجسر البوابة الذهبية مغطاة بملاحظاته الموسيقية المرسومة باليد. لم يعد لديه ميول انتحارية عندما فعل ذلك، لكنها صورة حزينة، كلها رمادية وسوداء. مريضة أخرى -وهي امرأة جميلة وشابة إلا أنها تشعر بالحرج من تجاعيد وجهها التي لا يلاحظها أحد سواها ولا يستطيع البوتكس التخفيف منها- أعطتني إبريق ماء من الطين كبيراً بما يكفي لخدمة عشرة أشخاص.

على يسار جهاز الكمبيوتر، أحتفظ بنسخة صغيرة من سوداوية آلبرخت دورر، تجسد اللوحة «ميلانخوليا»، امرأة تجلس على مقعد محاطة بأدوات الصناعة المهملة والزمن: فرجار، ميزان، ساعة رملية، مطرقة. يظهر بروز أضلاع كلبها الجائع من شدة الهزال، ينتظر عبثًا وبصبر أن توقظ نفسها.

على يمين جهاز الكمبيوتر، لدي ملاك من الطين يبلغ طولها خمس بوصات بأجنحة مصنوعة من الأسلاك، تمتد ذراعاها نحو السماء، نُقشت كلمة الشجاعة عند قدميها. إنها هدية من زميلة كانت تقوم بتنظيف مكتبها، بقايا ملاك، سوف آخذه.

أنا ممتنة لهذه الغرفة. هنا أشعر بانقطاعي عن الزمن، فأنا موجودة في عالم من الأسرار والأحلام. ولكن هذا الفضاء غالباً ما يشوبه الحزن والشوق. عندما يخرج مرضاي من تحت رعايتي، تمنعني الحدود المهنية من الاتصال بهم. بقدر ما تكون علاقاتنا حقيقية داخل مكتبي، فإنه لا يكتب لها أن توجد خارج هذا الفضاء المؤطر. في حال قابلت مرضاي في السوق، فأنا أتردد حتى في قول مرحبًا لئلا أعلن نفسي إنسانًا له احتياجات خاصة به، وهذا ما يثير انزعاجي.

منذ سنوات، عندما كنت أتدرب كطبيبة مقيمة في الطب النفسي، صادفت مشرف العلاج النفسي خارج مكتبه لأول مرة، وهو يخرج من متجر مرتديًا معطفاً واقياً من المطر وقبعة على طراز فيلم إنديانا جونز. لقد بدا وكأنه خرج للتو من غلاف كتالوج جي بيترمان.

كانت التجربة متناقضة. لقد شاركته العديد من التفاصيل الحميمة عن حياتي الخاصة في السابق، وقد نصحني كما لو كان ينصح أحد مرضاه. لم أتوقع أنه محب للقبعات. بالنسبة لي، كنت منهمكة بمظهره الخارجي الذي يتعارض مع تصوري لمظهره المثالي، ولكن الأهم من ذلك كله، أنه جعلني أدرك مدى الانزعاج الذي قد يشعر به مرضاي عند رؤيتي خارج مكتبي.

التفتُّ إلى جاكوب وبدأتُ: «بماذا يمكنني مساعدتك؟» أو بطريقة أخرى طورتها مع الوقت: «أخبرني لماذا أنت هنا؟»، «ما الذي جاء بك اليوم؟» أو حتى «ابدأ من البداية، أينما كان ذلك مناسباً لك». نظر إليّ جاكوب. ثم قال بلكنة أوروبية شرقية ثقيلة: «كنت آمل أن

تكـوني رجـلاً». علمـت حينهـا أننـا سـنتحدث عـن الجنس. «لمـاذا؟» وأنـا أسـأل، متظاهـرة بالجهـل. «لأنـه قـد يكـون مـن الصعـب عليـك كامرأة، أن تسـتمعي لمشـاكلي». «يمكننـي أن أؤكـد لـك أننـي سـمعت كل شيء تقريبـا يمكـن سـماعه». «إذن كـما تريـن» تلعثـم، وهـو ينظـر إليّ بخجـل: «لـديّ إدمـان عـلى الجنس». أومـأت بـرأسي وكنـت سـاكنة في مقعـدي: «تابـع...».

كل مريـض عبـارة عـن طـرد غـير مفتـوح، روايـة غـير مقـروءة، أرض غـير مستكشـفة. وصـف لي أحـد المـرضى ذات مـرة كيـف يكـون شـعور الشـخص حـين يتسـلق الصخـور، عندمـا يكـون في مواجهـة الحائـط، لا يوجـد شيء سـوى صخـور لا حـدود لهـا في مواجهـة قـرار محـدود وهـو التفكـير في الخطـوة التاليـة، في المكان الـذي سيضع فيـه كل يـد وكل قدم. لا تختلـف ممارسـة العـلاج النفـسي عـن تسـلق الصخـور. أغـوص في القصـة، وفي الـسرد وإعـادة الروايـة، ويسـقط الباقـي بعيـداً، لقـد سـمعت العديـد مـن الروايـات المختلفـة والصادمـة في سرد المعانـاة الإنسـانية، لكـن قصـة جاكـوب صدمتني. أكثر مـا أزعجني هـو مـا تعنيـه قصـة جاكـوب ضمنيًـا عـن العـالم الـذي نعيـش فيـه الآن، العـالم الـذي سـوف نتركـه لأطفالنـا.

بـدأ جاكـوب يحكـي مـن ذاكـرة الطفولـة، انطلـق بـدون مقدمـات، سـيفخر فرويـد بذلـك لـو كان عـلى قيـد الحيـاة.

«أول مـرة مارسـت العـادة السريـة عندمـا كان عمـري عامـين أو ثلاثة» قـال ذلـك والذكـرى حيـة بالنسـبة لـه، أسـتطيع رؤيتهـا عـلى وجهه.

« أنـا عـلى سـطح القمـر» ثـم أكمـل «ولكـن ليـس القمـر الحقيقـي. كان

هنـاك شـخص مثـل الإلـه.. لقـد حصلـت عـلى تجربـة جنسـية لا أعـرف ماهيتهـا...».

لقـد اعتـبرت القمـر معنـى لـشيء يمثـل الهاويـة، اللامسـتقر، اللامـكان وفي كل مـكان في نفـس الوقـت. ولكـن مـاذا عـن الإلـه؟ ألسـنا جميعًـا نتـوق إلى شيء يتجـاوز أنفسـنا؟

حـين كان جاكـوب تلميـذًا في المدرسـة، كان حالمًـا: أزرار غـير متناسـقة، طباشـير عـلى يـده وعـلى أكمامـه، الأول في النظـر خـارج النافـذة أثنـاء الـدرس، والأخـير في مغـادرة الفصـل نهايـة اليـوم. لقـد مـارس العـادة السريـة بانتظـام في عمـر الثامنـة. أحيانـاً وحـده، وأحيانـاً مـع صديقـه المقـرب. لم يتعلـما حينهـا الشـعور بالخجـل والعـار.

بعـد المناولـة الأولى[1]، اختلـف الأمـر عليـه، حيـث أدرك حينهـا بـأن العـادة السريـة تعـد «خطيئـة مهلكـة» ومنـذ ذلـك الوقـت، أصبـح يمارسـها وحـده، وأصبـح يـزور الكنيسـة الكاثوليكيـة المحليـة لعائلتـه كل يـوم جمعـة ليعـترف للقـس.

هامسًا للقس من خلال شيش نافذة الاعتراف:

« لقد مارست العادة السرية».

القس يسأل:» كم مرة؟»

(1) طقـس احتفـالي كاثوليكـي لـدى الديانة المسـيحيّة، يقـام هـذا الاحتفـال في الكنائـس الكاثوليكيـة، وهـو قائـم على مناولة الأطفـال بعـد أن يتمـوا الثامنـة مـن العمـر. وهـي تعنـي تنـاول القربـان المقـدس (المترجمـة).

« كل يوم».

صمت القس ثم أجاب «لا تفعلها مرة أخرى».

توقف جاكوب عن الكلام ونظر إليّ. تشاركنا ابتسامة مختصرة تعبر عن الفهم. ففي حال نجحت هذه التحذيرات المباشرة في حل المشكلة، حتماً لن يكون لديّ عمل أقوم به.

كان الولد جاكوب يحمل إصرارًا على الطاعة، على أن يكون شخصًا جيدًا؛ لذلك أغلق قبضته ولم يلمس نفسه، ولكن حاله لم يكن يستمر أكثر من يومين أو ثلاثة أيام؟

يذكر جاكوب: «ذلك كان بداية حياتي المزدوجة».

أنا معتادة على مصطلح «حياة مزدوجة» كما يعتاد طبيب القلب على تعبير النوبة القلبية، وكما تعني المرحلة الرابعة من المرض لطبيب الأورام، وما يشير له معدل السكر التراكمي في الدم لطبيب الغدد. فهذا المصطلح في الطب النفسي يشير إلى الارتباط السري للشخص المدمن بالمخدرات أو الكحول، أو أي سلوكيات قهرية يمكن إخفاؤها عن الأنظار، حتى إنه في بعض الحالات تكون خفية عن الشخص نفسه.

أثناء فترة المراهقة، كان يعود جاكوب من المدرسة، ثم يصعد إلى العلية، ويمارس العادة السرية وهو يطالع رسماً للآلهة اليونانية أفروديت التي نسخها من كتاب مدرسي وقام بإخفائها بين الألواح

الخشـبية للأرضيـة. حيـث ينظـر إلى هـذه الفـترة مـن حياتـه عـلى أنهـا تمثـل وقـت الـبراءة.

انتقـل جاكـوب بعمـر الثامنـة عـشرة مـع أختـه الكـبرى، إلى المدينـة لدراسـة الفيزيـاء والهندسـة في الجامعـة. كانـت أختـه تتغيـب عـن المنـزل في سـاعات النهـار بسـبب عملهـا، وهـذه كانـت أول مـرة في حياتـه يكـون بالمنـزل وحـده لسـاعات طويلـة. كان يشـعر بالوحـدة.

« لذلك قررت أن أصنع آلة...».

« آلة؟» سألته وأنا أعدل جلستي لتبدو مستقيمة.

« آلة لممارسة العادة السرية».

ترددت. « فهمت. كيف تعمل؟»

« قمـت بتوصيـل سـلك معـدني بمشـغل الأسـطوانات. والطـرف الآخـر أوصلتـه بصفيحـة معدنيـة مفتوحـة، وقمـت بتبطينهـا بقـماش ناعـم».

قام برسم صورة توضيحية، ليريني.

« أضـع قطعـة القـماش والفتحـة المعدنيـة حـول قضيبـي «كان ينطـق كلمـة قضيـب Penisكأنهـا كلمتـين، مثـل قلـم Pen أداة الكتابـة، وينطـق ness مثـل نطـق Loch Ness Monster وحـش بحـيرة لـوخ نيـس.

كان لـدي دافـع للضحـك، لكـن بعـد لحظـة مـن التفكـير أدركـت أن هـذا الدافـع يخفـي وراءه شـيئاً آخـر: كنـت خائفـة. خائفـة مـن كـوني

غير قادرة على مساعدته بعد أن دعوته لكشف نفسه لي، وأفصح عن مشكلته.

«في حال اشتغل مشغل الأسطوانات بشكل دائري»، يذكر: «الصفيحة المعدنية المبطنة تتحرك فوق وتحت. أقوم بضبط سرعة مشغل الأسطوانات. لدي ثلاث سرعات مختلفة. في هذه الحالة، أصل إلى حافة النشوة... عدة مرات دون تخطي النشوة أو الخروج من دائرتها. لقد تعلمت أيضاً تدخين سيجارة في نفس الوقت مما يساعدني على تجاوز الوصول للحافة، للنشوة؛ لذلك أستخدم هذه الحيلة».

من خلال طريقة الضبط الدقيق، استطاع جاكوب المحافظة على مرحلة ما قبل الوصول للنشوة لعدة ساعات. قال: « هذا» وهو يومئ برأسه «إدماني جدًا».

كان جاكوب يمارس العادة السرية لساعات طويلة في النهار مستخدماً آلته. كانت اللذة بالنسبة له لا مثيل لها. أقسم أن يتوقف، قام بإخفاء الآلة في مكان مرتفع داخل خزانة الملابس، وأحيانا أخرى يقوم بتفكيكها ورمي أجزائها. ولكن هذا لا يدوم سوى يوم أو يومين، ومن ثم يقوم بتجميع أجزائها من الخزانة أو سلة المهملات، وإعادة تركيبها والبدء من جديد.

ربما تشعر بالاشمئزاز من آلة جاكوب لممارسة العادة السرية، كما شعرت عندما سمعت عنها لأول مرة. ربما تعتبره نوعًا من الانحراف الشديد الذي يتجاوز خبرتك اليومية، لا أهمية له أو لا صلة له

بحياتـك. لكـن إذا فعلنـا ذلـك -أنـت وأنـا- فإننـا نفقـد فرصـة لتقديـر شيء مهـم حـول الطريقـة التـي نعيـش بهـا الآن، فنحـن جميعـاً -بطريقـة مـا- منهمكـون في آلات العـادة السريـة الخاصـة بنـا.

في حـوالي الأربعـين مـن عمـري، كنـت قـد طـورت ارتباطـاً غـير صحـي مـع الروايـات الرومانسـية. كانـت السلسـة القصصيـة المعنونـة بالشـفق Twilight، وهـي فانتازيـا رومانسـية تـدور حـول مصـاصي دمـاء مـن المراهقـين. اعتبرتهـا بوابتـي المخـدرة. كنـت أشـعر بخجـل شـديد حـين أقرؤهـا، ناهيـك عـن الاعـتراف بأننـي كنـت مفتونـة بهـا.

كانـت روايـات «الشـفق» تجمـع مـا بـين قصـة الحـب، والإثـارة، والخيـال، كانـت بمثابـة الهـروب المثـالي لي وأنـا اقـترب مـن منتصـف العمـر، اللجـوء إلى ركـن والانطـواء للقـراءة. لم أكـن وحـدي. الملايـين مـن النسـاء ممـن هـن في سـني يقـرأن هـذه الروايـات ومعجبـات بهـا، لم يكـن هنـاك شيء غـير معتـاد في حـد ذاتـه في حـال تمـت رؤيتـي وأنـا أقـرأ كتابـاً. لقـد كنـت قارئـة طـوال حيـاتي. مـا كان مختلفـاً هـو مـا حـدث بعـد ذلـك. هـو شيء لا أسـتطيع أن أبـرره وأفـسره عـلى أنـه ميـول مـن المـاضي أو بسـبب ظـروف الحيـاة.

عندمـا انتهيـت مـن قـراءة سلسـلة» الشـفق» قمـت باجتيـاح كل قصـة رومانسـية يمكننـي الحصـول عليهـا لمصـاصي الدمـاء، ثـم انتقلـت إلى المسـتذئبين، والجنيـات، والسـحرة، ومحـضري الأرواح، والمسـافرين عـبر الزمـن، والعرافـين، وقُـراء العقـول، وحامـلي النـار، وقُـراء الطالـع، وعـمال الأحجـار الكريمـة... فهمـت الفكـرة؟ في مرحلـة مـا، قصـص الحـب

النمطيـة لم تعـد ترضينـي؛ لذلـك بحثـت بشـكل متزايـد عـن رسـومات غرافيـك تتميـز بالإثـارة الكلاسـيكية لقصـة لقـاء شـاب بفتـاة.

تذكـرت حينهـا أننـي صُدمـت مـن مـدى سـهولة العثـور على مشـاهد جنسـية مصـورة عـلى أرفـف قسـم الروايـات الخياليـة، في مكتبـة الحـي الـذي أقطنـه. كنـت قلقـة بشـأن أطفـالي مـن أن يتمكنـوا مـن الوصـول إلى هـذه الكتـب. إن مـا أعتـبره مميـزاً لنشـأتي في الغـرب الأوسـط هـو صعوبـة الحصـول عـلى هـذه الكتـب في المكتبـة المحليـة، فالنشـأة هنـاك محافظـة، أتذكـر: هـل أنـت هنـاك؟ يـا الله،إنـه أنـا، مارغريـت.

تصاعـدت الأمـور بالنسـبة لي، بعـد أن حصلـت عـلى جهـاز الكينـدل kindle، إذ كان ذلـك بنـاءً عـلى إلحـاح مـن صديقـي البـارع في مجـال التكنولوجيـا، لم يعـد هنـاك المزيـد مـن الانتظـار لتسـليم شـحنات الكتـب مـن مكتبـة وأخـرى، أو إخفـاء مـا أقـوم بقراءتـه خلـف المجـلات الطبيـة، خصوصـا حـين يكـون زوجـي وأطفـالي حـولي. الآن بضغطـة بسـيطة وسـحبة عـلى جهـاز القـارئ، أسـتطيع أن أحصـل عـلى مـا أريـد مـن كتـب وبشـكل سريـع، مـن أي مـكان، في أي وقـت: عـلى القطـار، عـلى الطائـرة، أو في أثنـاء انتظـار دوري لقـص شـعري، كنـت أقـرأ بسلاسـة روايـة حمـى الظـلام Darkfever لكاريـن مـاري مونينـغ كـما لـو كنـت أقـرأ الجريمـة والعقـاب لديسـتوفسـكي.

أصبحـت في وقـت قصـير أقـرأ بصـورة متواصلـة، وكنـت حينهـا نهمـة لقـراءة الروايـات ذات المضامـين الإيروتيكيـة المثـيرة، بمجـرد انتهائـي مـن كتـاب إلكـتروني، أنتقـل إلى التـالي: القـراءة بـدلاً مـن النشـاط الاجتماعـي،

والقـراءة بـدلاً مـن الطهـي، والقـراءة بـدلاً مـن النـوم، والقـراءة بـدلاً مـن الاهتـمام بزوجـي وأولادي. ذات مـرة، أحـضرت القـارئ kindle للعمـل وكنـت أقـرأ بـين المـرضى، إنني أشـعر بالخجـل مـن الاعـتراف بذلـك.

كنـت أبحـث عـن الخيـارات الأرخـص والمجانيـة أيضًـا. كان موقـع الأمـازون يعمـل كأي مـروج جيـد للمخـدرات، في تقديمـه للعينـات المجانيـة للقـراء. ذات مـرة وجـدت كتابًـا بجـودة حقيقيـة ولكـن سرعـان مـا أصبـح رخيصًـا، فهـي في الغالـب مريعـة، حيـث تعتمـد عـلى حبكـة مبتذلـة وشـخصيات لا تتمتـع بحيويـة، مليئـة بالأخطـاء المطبعيـة والنحوية. وبالرغـم مـن ذلـك قرأتهـا، لأنني كنـت أبحـث بشـكل مستمر ومطرد عن نـوع محدد مـن الخـبرات، لم أعـد أهتـم بكيفيـة حصـولي عليهـا ولا بجودتهـا، المهـم أن أحصـل عليهـا، كنـت أرغـب في الانغـماس في تلـك اللحظـة مـن التوتـر الجنسي المتصاعـد الـذي مـا يلبـث وأن ينتهـي بعـد أن يتم لقـاء البطل والبطلـة. لم أعـد أهتـم بالصياغـة، والأسـلوب، والمشـهد، أو الشـخصية. كل مـا يهمنـي هـو الحصـول عـلى متعتـي، إذ إن هـذه الكتـب كُتبـت وفقـاً لصيغـة معينـة، صممـت بشـكل يجعلنـي متعلقـة بهـا. كل فصـل منهـا ينتهـي بملاحظـة للتشـويق ولمتابعـة القـراءة، فالفصـول نفسـها تـم بناؤهـا عـلى أسـاس الاتجـاه التصاعـدي نحـو الـذروة. أصبحـت أسرع في قـراءة الجـزء الأول مـن الكتـاب حتـى أصـل إلى مشـهد الـذروة ومـن ثـم أفقـد رغبتـي في إكـمال القـراءة. أنـا الآن، للأسـف أمتلـك المعرفـة والدرايـة الواسـعة، في حـال فتحـت أي روايـة رومانسـية يمكننـي الوصـول إلى مشـاهد الـذروة بعـد الاطـلاع السريـع عـلى ثلاثـة أرباعهـا تقريبـاً.

بعد عام تقريبًا من هوسي الجديد بالرومانسية، وجدت نفسي مستيقظة للساعة الثانية صباحًا في أحد ليالي الأسبوع، أقرأ رواية خمسون ظلاً من الرمادي fifty shades of grey. لقد كنت مفتونة بها، وبررت ولعي بأنها النسخة الحديثة لرواية كبرياء وتحامل pride and prejudice – إلى أن وصلت لصفحة «سدادة المؤخرة» (Butt Plugs)، في ذلك الوقت، استوعبت ببصيرتي أن القراءة عن الألعاب الجنسية السادومازوخية في الساعات الأولى من الصباح لم تكن ما أتوق إليه لقضاء وقتي.

يُعرّف الإدمان على نطاق واسع بأنه الاستهلاك المستمر والقهري لمادة أو سلوك (قمار، ألعاب، جنس) بالرغم من ضرره على النفس / أو الآخرين.

ما حدث لي يعد تافهاً مقارنة بحياة من عانوا من إدمان شديد، لكنه يناقش إشكالية ارتفاع معدل الاستهلاك القهري المفرط التي نواجهها جميعاً اليوم. حتى عندما تكون حياتنا جيدة. لديّ زوج طيب ومحب، وأطفال رائعون، وعمل ذو هدف، وحرية، واستقلالية، وثروة معقولة، – لا أعاني من صدمة، أو تفكك اجتماعي، أو فقر، أو بطالة، أو أي عوامل خطر للإدمان، لكن مع ذلك كنت أنحدر بصورة قهرية مفرطة، أكثر فأكثر إلى عالم من الخيال.

الجانب المظلم للرأسمالية

في سن الثالثة والعشرين، التقى جاكوب بزوجته، بعد أن تزوجا انتقلا للسكن في شقة مكونة من ثلاث غرف مع والديّ زوجته، وترك آلته خلفه إلى الأبد، كما كان يأمل. قام هو وزوجته بالتسجيل للحصول على شقة خاصة بهما في نظام الإسكان الحكومي، لكن قيل لهما بأن قائمة الانتظار قد تطول إلى خمسة وعشرين عامًا. إذ كان ذلك النموذج المعتاد في دول أوروبا الشرقية في الثمانينيات الميلادية، لذلك قررا كسب أموال إضافية بدلاً من أن يستسلما للعيش لعقود مع الوالدين في شقتهم، وليتمكن الزوجان من شراء سكن خاص بهم في أقرب وقت؛ بدآ العمل الإضافي في مجال تجارة الكومبيوتر واستيراد آلات من تايوان، منضمين إلى اقتصاد السوق السوداء المنتعش. ازدهر عملهما، وسرعان ما أصبحا أغنياء بما يتفق مع المعايير المحلية آنذاك. وتمكنا من امتلاك منزل وقطعة أرض، وأنجبا طفلين، ابنًا وابنة.

حصل جاكوب على عرض عمل كعالم في ألمانيا، مما جعل مستقبل الأسرة مضمونًا على المستوى الاقتصادي وعلى مستوى المكانة الاجتماعية. لقد انتهزا فرصة الانتقال إلى الغرب، لمواصلة مسيرة جاكوب المهنية، وليستفيد أطفالهم من كل الفرص الممكنة، التي توفرها دول أوروبا الغربية. قدمت هذه النقلة فرصاً جيدة، بل ليست كلها جيدة.

«بمجـرد انتقالنـا إلى ألمانيـا، اكتشـفت المـواد الإباحيـة، ودور السـينما الإباحيـة، والعـروض الحيـة، فالمدينـة التـي أعيـش فيهـا معروفـة بذلـك، ولم أتمكـن مـن المقاومـة، ولكـن حاولـت، لقـد تمكنـت مـن المقاومـة لمـدة عـشر سـنوات، فأنـا أعمـل كعـالم، وأعمـل بجـد، ولكـن في عـام 1995، كل شيء تغـير».

سألته، في حين أني كنت قد خمنت الإجابة: « ما الذي تغير؟»

« الإنترنـت. كنـت أبلـغ مـن العمـر اثنـين وأربعـين عامـاً، وحـالي جيـدة، ولكـن مـع الإنترنـت، بـدأت حيـاتي بالانهيـار. في عـام 1999، كنـت أقيـم في نفـس غرفـة الفنـدق التـي أقمـت فيهـا ربـما خمسـين مـرة مـن قبـل بسـبب العمـل. لـدي مؤتمـر كبـير، وكان عـلي تقديـم محـاضرة كبـيرة في اليـوم التـالي، ولكنـي بقيـت مسـتيقظًا لمشـاهدة الأفـلام الإباحيـة، بـدلا مـن التحضـير لمحـاور محـاضرتي، حـضرت المؤتمـر دون نـوم ودون حديـث، ألقيـت خطابـاً سيئاً للغايـة. كنـت عـلى وشـك أن أفقـد وظيفتـي». نظـر إلى الأسـفل وهـز رأسـه متذكـرًا. قـال: «بعـد ذلـك بـدأت طقـوس جديـدة، في كل مـرة أذهـب فيهـا إلى الفنـدق، أضـع ملاحظـات لاصقـة في كل مـكان في الغرفـة- عـلى مـرآة الحـمام، والتلفزيـون، وجهـاز التحكـم عـن بعـد- أقـول: « لا تفعـل ذلـك. وكنـت لا أسـتطيع الاسـتمرار ليـوم واحـد».

لقـد أدهشـني وجـه الشـبه مـا بـين غـرف الفنـدق وصناديـق سـكينر

الحديثـة[1]: سريـر، تلفزيـون، مينـي بـار، لا شيء سـوى الضغـط عـلى الرافعـة مـن أجـل الحصـول عـلى المخـدر.

نظر إلى الأسفل مرة أخرى وعم الصمت الطويل، أعطيته الوقت.

«فكـرت في ذلـك الوقـت ولأول مـرة في إنهـاء حيـاتي، أعتقـد أن العـالم لـن يفتقـدني، وقـد يكـون أفضـل بـدوني، ذهبـت إلى الشرفـة ونظـرت إلى الأسـفل. أربعـة طوابـق... سـيكون ذلـك كافيًا».

تُعـد سـهولة الحصـول عـلى المخـدر هـي أحـد أكـبر عوامـل الخطـورة للإدمـان. فعندمـا يكـون الحصـول عـلى أي عقـار سـهل، فمـن المرجـح أن نجربـه. وأثنـاء تجربتـه، مـن المرجـح أن ندمنـه. إن وبـاء المـواد الأفيونيـة الحـالي في الولايـات المتحدة هـو مثال مأسـاوي ومقنـع عـلى هـذه الحقيقـة. لقـد أدى تضاعـف وصفـات الأدويـة الأفيونيـة بمقـدار أربـع مـرات (فايكوديـن، اوكسـيكونتين، دوروجيسـيك، فينتانيـل) في الولايـات المتحـدة مـا بـين عـام 1999 وعـام 2012، - وبمشـاركة عمليـة التوزيـع الواسـعة لهـذه المـواد الأفيونيـة في كل ركـن مـن أركان أمريـكا، - إلى ارتفـاع معـدلات إدمـان المـواد الأفيونيـة والوفيـات المرتبطـة بهـا.

أصـدرت فرقـة عمـل عينتهـا رابطـة المـدارس وبرامـج الصحـة العامـة (ASPPH) تقريـرًا في 1 نوفمـبر 2019، كان مفـاده أنهـا خلصـت إلى أن

---

(1) صنـدوق سـكينر يعـبر عـن البيئـة التـي يتـم تجهيزهـا لفئـران المختـبرات، الضـوء والطعـام، ونـوع النشـاط، للقيـام بتجربـة مـا، وغالبًـا لملاحظـة سـلوكها (المترجمـة).

«التوسع الهائل في الإمداد القوي (عالي الفاعلية وطويل الأمد) للمواد الأفيونية التي تصرف بوصفة طبية، قد أدى إلى زيادة متصاعدة في الاعتماد على المواد الأفيونية الموصوفة، وتحول العديد من الناس إلى استهلاك المواد الأفيونية غير المشروعة، بما في ذلك الفينتانيل ونظائرها، والتي أدت بالتالي إلى زيادة (أُسِّيَّه)[1] في الجرعات الزائدة». وذكر التقرير أيضًا أن اضطراب استخدام المواد الأفيونية «ناتج عن التعرض المتكرر لاستهلاك هذه المواد».

وبالمثل، فإن تقليل المعروض من المواد المسببة للإدمان يقلل من التعرض لها ومن خطر الإدمان والأضرار ذات الصلة. وكان المثال الحي على ذلك من القرن الماضي، وهو قرار حظر إنتاج واستيراد ونقل وبيع المشروبات الكحولية في الولايات المتحدة منذ عام 1920 إلى عام 1933 وكان ذلك بموجب قرار دستوري على مستوى البلاد؛ إذ أدى الحظر إلى انخفاض حاد في أعداد الأمريكيين الذين يتعاطون الكحول ويدمنون عليه. فلقد انخفضت معدلات السُكْر العام وأمراض الكبد المرتبطة بالكحول بمقدار النصف خلال تلك الفترة التي تغيب فيها أي تدابير علاجية جديدة لعلاج الإدمان.

بالطبع كانت هناك عواقب غير مقصودة لهذا القرار، مثل ازدهار سوق سوداء كبيرة تديرها العصابات الإجرامية. لكن التأثير الإيجابي للحظر على استهلاك الكحول وما يرتبط به من مضاعفات مرضية

---

(1) الزيادة الأسية أو النمو الأسي تعبير رياضي يشير إلى زيادة تستند إلى معدل تغير مضاعف ثابت على زيادات زمنية متساوية (المترجمة).

لم يكـن معترفـاً بـه عـلى نطـاق واسـع. اسـتمرت آثـار انخفـاض اسـتهلاك الكحـول الناتجـة عـن الحظـر خـلال الخمسـينيات مـن القـرن المـاضي. ولكـن عـلى مـدى الثلاثـين سـنة اللاحقـة، زاد الاسـتهلاك بصـورة طردية عندمـا أصبـح الكحـول متاحـاً مـرة أخـرى.

لقـد زادت نسـبة الأمريكيـين الذيـن يشربـون الكحـول بنحـو 50 ٪ في تسـعينيات القـرن المـاضي. بينـما ارتفعـت مخاطـر تنـاول المشروبـات الكحوليـة بنسـبة 15 ٪. بـين عـام 2002 و2013، ارتفـع معـدل الإدمـان الكحـولي المشـخص بنسـبة 50 ٪ لـدى البالغـين مـن كبـار السـن (فـوق سـن الخامسـة والسـتين)، و84 ٪ مـن النسـاء، وهمـا يشـكلان مجموعتـين ديموغرافيتـين كانتـا في السـابق مـن المحصنـين نسـبيًا تجـاه هـذه المشـكلة.

مـن المؤكـد أن ارتفـاع اسـتهلاك الكحـول بسـبب سـهولة الحصـول عليـه لا يُعـد عامـل الخطـورة الوحيـد المـؤدي إلى الإدمـان. حيـث يرتفـع خطـر الإدمـان إذا مـا كان أحـد الوالديـن البيولوجيـين أو الجـد قـد عانـى مـن الإدمـان، حتـى في حـال تمـت تربيتنـا بعيـدًا عـن بيئـة المدمـن. كـما يُعـد المـرض النفـسي عامـل خطـر أيضًـا، عـلى الرغـم مـن أن العلاقـة بينهـما غـير واضحـة: هـل المـرض النفـسي يـؤدي إلى تعاطـي المخـدرات، أو هـل تعاطـي المخـدرات يسـبب أو يكشـف المـرض النفـسي، أم أنـه في مـكان مـا بينهـما؟

تسـهم الصدمـات والاضطرابـات الاجتماعيـة والفقـر في زيـادة مخاطـر الإدمـان، حيـث تصبـح المخـدرات وسـيلة للتأقلـم ومـن ثـم تـؤدي إلى تغـيرات جينيـة - تغيـيرات وراثيـة في خيـوط الحمـض النـووي خـارج

الأزواج القاعدية الموروثة – تؤثر على التعبير الجيني في كل من الأفراد وذريتهم.

على الرغم من عوامل الخطورة هذه، إلا أن سهولة الوصول إلى المواد المسببة للإدمان قد تكون أهم عوامل الخطر التي يواجهها الأفراد المعاصرون. فلقد خلق العرض طلبًا دائماً، بما أننا جميعًا نقع فريسة لدوامة الإفراط القهري.

يقود اقتصاد من الدوبامين، أو ما أطلق عليه المؤرخ **ديفيد كورترايت** «الرأسمالية الحوفية[1]» هذا التغيير بمساعدة التحول التكنولوجي الذي لا يسهل الوصول للمواد المسببة للإدمان فحسب، ولكن يسهم في زيادة أعداد المخدرات بأنواعها المختلفة ودرجة فاعليتها المتنوعة.

فعلى سبيل المثال، أتاحت آلة لف السجائر التي تم اختراعها عام 1880 إمكانية الانتقال من أربع سجائر ملفوفة في الدقيقة إلى عدد مذهل يبلغ 20000. واليوم تُباع 6.5 تريليونات سيجارة سنويًا حول العالم، أي ما يُقارب 18 مليار سيجارة يوميًا، مما يؤدي إلى وفاة ما يقارب 6 ملايين في جميع أنحاء العالم.

---

(1) مصطلح يجمع ما بين ما هو بيولوجي واقتصادي، فالنظام الحوفي في الدماغ هو المسؤول عن استجاباتنا السلوكية والعاطفية، خاصة تلك المتعلقة بالسلوكيات التي نحتاجها للبقاء مثل التغذية والتكاثر ورعاية الصغار، والاستجابة للقتال أو الهروب، أو ما يسمى بعملية الكر والفر، ولقد ابتكر المصطلح ديفيد كورترايت في كتابة عصر الادمان معبراً عن الشبكة المتنامية من الأعمال التنافسية التي تستهدف مسارات الدماغ المسؤولة عن الشعور والتحفيز والذاكرة طويلة المدى. متمثلة في تطوير حبوب الألم من ، وفي البرغر من ماكدونالدز ، وفي ألعاب الفيديوالمطورة. تستفيد جميعها من المسعى القديم لاكتشاف متع جديدة ومعتادة وصقلها واعادة تقديمها . (المترجمة)

اكتشـف الألمـاني **فريدريـك سرتورنـر** أثنـاء عملـه كصيـدلاني تحـت التدريـب في عـام 1805 المورفين المسكن لـلألم - وهـو قلويـد أفيـوني أقـوى بعـشر مـرات مـن الأفيـون الـذي سـبقه. وفي عـام 1853 اخـترع الطبيـب الإسـكتلندي **ألكسـندر وود** الحقنـة تحـت الجلـد. إذ أسـهم كل مـن هذيـن الاختراعـين في كتابـة مئـات التقاريـر في المجـلات الطبيـة في أواخـر القـرن التاسـع عـشر عـن حـالات إدمـان المورفـين العلاجـي المنشـأ (بوصفـة طبيـة).

كـما ابتكـر الكيميائيـون مركبًـا جديـدًا، أطلقـوا عليـه اسـم «الهيرويـن»، المشـتق مـن كلمـة (heroisch)، وهـي مفـردة ألمانيـة تعنـي «شـجاع»، وكان ذلـك في محاولـة للعثـور عـلى مسـكن لـلألم أفيـوني المفعـول، عـلى أن يكـون أقـل إدمانًـا؛ ليحـل محـل المورفـين. ولكـن تبـين أن الهيرويـن أقـوى بمرتـين إلى خمـس مـرات مـن المورفـين؛ ممـا أفسـح المجـال لهـوس المخـدرات في أوائـل القـرن العشريـن.

أمـا اليـوم فتتوفـر المسـتحضرات الصيدلانيـة الفعالـة مـن العقاقـير الأفيونيـة كالأوكسـيكودون، والهيدروكـودون، والهيدرومورفـون، في كل شـكل يمكـن تخيلـه: الحبـوب، والحقـن، واللصقـات، وبخـاخ الأنـف.

في عـام 2014، دخـل مريـض في منتصـف العمـر إلى مكتبـي وهـو يمـص مصاصـة فنتانيـل حمـراء زاهيـة. حيـث يُعـد الفنتانيـل مـادة أفيونيـة اصطناعيـة، أقـوى بخمسـين إلى مائـة مـرة مـن المورفـين.

وبعيـداً عـن العقاقـير الأفيونيـة، فـإن العديـد مـن المخـدرات الأخـرى

أكثـر فاعليـة اليـوم مما كانـت عليـه في المـاضي. السـجائر الإلكترونيـة -إحـدى أنظمـة توصيـل النيكوتـين- الأنيقـة والرائعـة وعديمـة الرائحـة والقابلـة لإعـادة الشـحن فهـي تقـود إلى مسـتويات أعـلى مـن النيكوتـين في الـدم خـلال فـترات اسـتهلاك أقصـر مـن السـجائر التقليديـة. كـما أنهـا تـأتي في هيئـة نكهـات متنوعـة، لتكـون مصممـة لجـذب المراهقـين.

الحشـيش اليـوم أقـوى بخمـس إلى عـشر مـرات مـن الحشـيش في السـتينيات، وهـو متوفـر في البسـكويت، والكعـك، وكعـك الشـوكولاتة، وحلـوى الدببـة العلكيـة، والتـوت، و الفطائـر، وأقـراص المـص، والزيـوت، والعطريـات، والصبغـات، والشـاي... فالقائمـة تطـول ويصعـب حصرهـا.

إن الطعـام يتـم التلاعـب بـه مـن قبـل الفنيـين في جميـع أنحـاء العـالم. لقـد أدت أتمتـة خطـوط إنتـاج رقائـق البطاطـس المقـلي في أعقـاب الحـرب العالميـة الأولى، إلى إنتـاج رقائـق البطاطـس المعبـأة في أكيـاس. في عـام 2014 اسـتهلك الأمريكيـون 112.1 رطـلاً مـن البطاطـس للفـرد، منهـا 33.5 رطـلاً مـن البطاطـس الطازجـة، في حـين تمـت معالجـة 78.5 رطـلاً مـن البطاطـس المتبقيـة. كـما تُضـاف كميـات وفـيرة مـن السـكر والملـح والدهـون إلى الكثـير مـن الأطعمـة التـي نتناولهـا، بالإضافـة إلى آلاف النكهـات الاصطناعيـة لإرضـاء شـهيتنا الحديثـة لأشـياء مثـل آيـس كريـم مـع الخبـز الفرنـسي المحمـص، وحسـاء الطماطـم التايلنـدي بجـوز الهنـد.

أصبـح تعـدد الأدويـة – أي اسـتخدام عقاقـير متعـددة في وقـت واحـد، تقريبـاً – هـو المعيـار، كمحصلـة لزيـادة إمكانيـة فـرص الوصـول لهـا وفاعليتهـا.

وجـد مريـضي «ماكـس» أنـه مـن الأسـهل أن يرسـم جـدول زمنـي يوضـح فيـه دورة تعاطيـه المخـدرات، بـدلاً مـن أن يشرحـه لي. كـما تـرون في الرسـم التوضيحـي (رقـم 1)، لقـد بـدأ في سـن السـابعة عـشرة بالكحـول، والسـجائر، وتدخـين الحشـيش مـن نـوع «مـاري جـين»، حـين وصـل إلى سـن الثامنـة عـشرة كان يستنشـق الكوكايـين، انتقـل في سـن التاسـعة عـشرة إلى الأوكسـيكونتين والزاناكـس. في عمـر العشريـن اسـتخدم عقـار البيركويسـبت، وفينتانيـل، وكيتامـين وإل إس دي، و بي سي بي، ودي إكس إم، وانحـدر في النهايـة مسـتخدماً الأوبانـا، وهـو أفيـون مـن الدرجـة الصيدلانيـة (علاجـي)، ومـن ثـم قـاده ذلـك إلى الهيرويـن، إلى أن وصـل لي وهـو في سـن الثلاثـين. إجمـالاً، تنـاول «ماكـس» في فـترة تقـارب العـشر سـنوات، أربعـة عـشر دواءً مختلفـاً.



الجدول الزمني لاستخدام المخدرات

يقـدم العـالم اليـوم مجموعـة متكاملـة مـن المخـدرات الرقميـة التـي لم تكـن معهـودة مـن قبـل، وحتـى في حـال كانـت معهـودة مـن قبـل فإنهـا الآن متاحـة في المنصـات الرقميـة، الأمـر الـذي أدى إلى توفرهـا بشـكل كبـير

وازدياد فعاليتها. إذ تشمل على سبيل المثال لا الحصر المواد الإباحية في شبكة الإنترنت، والمقامرة، وألعاب الفيديو.

علاوة على ذلك، فإن التكنولوجيا نفسها تسبب الإدمان بأضوائها الوامضة، وضجيجها الموسيقي، فهي لا قاع لها ولا يمكن التنبؤ بنهايتها، مقدمة الوعد بأن المزيد من المشاركة والارتباط بها، يقود إلى الحصول على المزيد من المكافآت التي لا تنتهي. يمكن القول: إن ظهور القارئ الإلكتروني ساعد على تقدمي الشخصي من الروايات الرومانسية الرديئة لمصاصي الدماء إلى ما يمكن اعتباره مواد إباحية، المسموح بها اجتماعياً للسيدات.

لقد أصبح فعل الاستهلاك مخدراً، لقد وقع مريضي « تشي» -وهو مهاجر فيتنامي- في دائرة إدمان البحث عن سلع والشراء الإلكتروني، تبدأ النشوة عند اتخاذه قرار الشراء وماذا يشتري؟ ثم تستمر بترقب موعد تسليم الشحنة، وتبلغ أوج ذروتها في اللحظة التي يتم فيها فتح طرد المشتريات.

لسوء الحظ، لم يدم هذا الانتشاء طويلاً بعد الوقت الذي استغرقه في تمزيق الشريط اللاصق لشركة الأمازون ورؤية ما بداخل الطرد. كان لديه غرفة ممتلئة بالسلع الاستهلاكية الرخيصة، وكان مديونًا بعشرات الآلاف من الدولارات. حتى ذلك الحين، لم يستطع التوقف. وحتى يستطيع الحفاظ على استمرارية هذه الدورة، لجأ إلى طلب سلع أرخص -سلاسل مفاتيح، أكواب، نظارات شمسية بلاستيكية- وإعادتها فور وصولها.

الإنترنت والعدوى الاجتماعية:

قرر جاكوب عدم إنهاء حياته في ذلك اليوم في الفندق. في الأسبوع التالي تم تشخيص زوجته بسرطان الدماغ. وعادا إلى وطنهما، وقضى هناك ثلاث سنوات متتالية يعتني بها إلى أن توفيت. في عام 2001 وهو في سن التاسعة والأربعين عاود الاتصال بحبيبته السابقة أيام المدرسة الثانوية، ومن ثم تزوجا، «رغبتُ بإخبارها عن مشكلتي قبل الزواج، ولكن ربما سوف أقلل من نفسي حين أخبرها».

اشترى جاكوب وزوجته الجديدة منزلاً في سياتل، وانتقل إلى وظيفة عالم في وادي السليكون. كلما قضى وقتاً أطول في وادي السليكون وبعيداً عن زوجته، عاد إلى الأنماط القديمة من المواد الإباحية وممارسة العادة السرية بصورة قهرية مفرطة.

«عندما نكون معاً لا أقوم بأي أنماط إباحية، ولكن عندما أكون هنا في وادي السليكون أو مسافرًا وزوجتي ليست معي، أقوم بذلك».

صمت جاكوب. إذ إن ما سوف يأتي لاحقاً من بوح كان من الصعب أن يتحدث عنه.

«أحيانًا عندما ألعب بالشحنات الكهربائية، في عملي، أستطيع أن أشعر بشيء في يدي، أنا فضولي. وبدأت أتساءل عما هو إحساسي إذ ما لمست الشحنات الكهربائية قضيبي. لذلك بدأت في ذلك الحين

بالبحث في شبكة الإنترنت، واكتشفت فئة اجتماعية كاملة، من الأفراد الذين يستخدمون التحفيز الكهربائي».

«أقوم بتوصيل الأقطاب الكهربائية والأسلاك إلى جهاز الاستيريو محاولاً استخدام الجهد الكهربائي (الفولت) من تردد التيار في جهاز الاستيريو. وبدلاً من الأسلاك البسيطة أقوم بتوصيل الأقطاب الكهربائية المغلفة بالقطن في ماء مالح. فكلما ارتفع مستوى الصوت في جهاز الاستريو، زاد التيار، وكلما انخفض الصوت، لا أشعر بشيء، وفي حال ارتفاع الصوت يكون ذلك مؤلماً. ولكن فيما بينهما، أحصل على إحساس النشوة».

« عيناي تتسعان. لا أستطيع أن أمنع ذلك».

وتابع «هذا خطير جداً». «لقد أدركت أنه في حال انقطاع التيار الكهربائي، قد يؤدي ذلك إلى زيادة الفولت، ومن ثم يمكن لي أن أتأذى. لقد مات أشخاص كانوا يقومون بهذا السلوك. تعلمت أنه بإمكاني أن أشتري من شبكة الإنترنت حقيبة طبية مثل...، تلك الآلات التي تعالج الألم...».

« تقصد وحدة تحفيز عصبي[1]؟

« نعم وحدة تحفيز عصبي بمبلغ ستمائة دولار، أو أن أصنع خاصتي

(1) التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد هو نهج علاجي شائع الاستخدام للتخفيف من الألم الحاد والمزمن للعضلات، ويستخدم على نطاق واسع في العلاج الطبيعي (المترجمة).

بعشرين دولارا. اشتريت الخامات والمواد، وقمت بصناعة الآلة، وهي تعمل، تعمل بشكل جيد» ثم توقف عن الحديث، «ولكن الاكتشاف الحقيقي. هو أنني أستطيع برمجتها وأن أبتكر طرقا لتخصيص الأنشطة ومزامنة الموسيقى مع الإحساس».

« ما أنواع الأنشطة؟»

«عادة سرية، جنس فموي، أياً كان. وبعد ذلك لم أتوقف عند أنشطتي، ولكن تمكنت من اكتشاف إجراءات وأنشطة الآخرين. أتصل بالإنترنت وأقوم بتحميل أنشطة الآخرين، وأشاركهم أنشطتي. بعض الأشخاص يكتبون برامج لمزامنتها مع مقاطع الفيديو الإباحية، حتى تشعر بما تشاهده، مثل الواقع الافتراضي تماماً. اللذة تأتي بالطبع من الإحساس، ولكن أيضاً من بناء الآلة، وتوقع ما تقوم به، وتجربتها وتحسينها، ومشاركتها مع الآخرين».

ابتسم، وهو يتذكر، قبل أن يصفر وجهه، متوقعاً ما سيحدث بعد ذلك. محدقاً في وجهي يتفحصني، أستطيع أن أقول: إنه كان يقيس مدى قدرتي على تحمل القادم، استعدت ذاتي وأومأت برأسي له لكي يستمر.

«لقد أصبحت الأمور أكثر سوءًا. هناك غرف دردشة حيث يمكنك مشاهدة الناس يمتعون أنفسهم، على الهواء مباشرة. إنه مجاني للمشاهدة، واختياري فيما يختص بشراء القسائم. أعطي القسائم للأداء الجيد (التصويت). أقوم بتصوير نفسي وأضعها على الإنترنت. فقط

أعضائي الخاصة. لا يوجد جزء آخر مني. إنه لأمر مبهج في البداية، وجود غرباء يراقبونني. لكنني أشعر بالذنب أيضًا، لأن المشاهدة ستعطي الآخرين فكرة عما أقوم به، وقد يدمنون على هذا السلوك»

في عام 2018، أدليت بشهادتي كخبيرة طبية في قضية رجل دهس مراهقين بشاحنته، فقتل كليهما. كان ذلك أثناء قيادته لسيارته تحت تأثير المخدرات. وكجزء من هذا التقاضي، قضيت وقتًا في التحدث إلى المحقق فينس داتو، محقق الجريمة الرئيس في مقاطعة بلاسر، كاليفورنيا، حيث جرت المحاكمة.

بدافع الفضول بشأن عمله، سألته عن أي تغييرات في الأنماط التي رآها على مدار العشرين عامًا الماضية. أخبرني عن الحالة المأساوية لطفل يبلغ من العمر ستة أعوام قام باللواط مع أخيه الأصغر البالغ من العمر أربع سنوات. قال: «في العادة، عندما نتلقى هذه المكالمات، فذلك لأن شخصًا بالغًا يسيء إلى الطفل ويستغله جنسياً، ثم يعيد تمثيله على طفل آخر، كشقيقه الأصغر مثلاً. لكننا أجرينا تحقيقًا شاملاً ولم يكن هناك دليل على تعرض الأخ الأكبر للإساءة».

كان الوالدان مطلقين ويعملان كثيرًا، لذلك كان الطفلان نوعًا ما يربيا أنفسهما، لكن لم يكن هناك أي اعتداء جنسي نشط. «ما ظهر في النهاية في هذه الحالة هو أن الأخ الأكبر كان يشاهد الرسوم المتحركة

على الإنترنـت، وعثر عـلى بعـض الرسـوم المتحركـة اليابانيـة التـي تعـرض جميـع أنـواع الأفعـال الجنسـية. كان لـدى الطفـل جهـازه اللوحـي الخـاص بـه iPad، ولم يكـن يخضـع لأي رقابـة أبويـة، وبعـد مشـاهدة مجموعـة مـن هـذه الرسـوم المتحركـة، قـرر أن يجربهـا عـلى أخيـه الصغـير. هـذا النـوع مـن الأشـياء الآن، لم أره مـن قبـل، طيلـة أكثـر مـن عشريـن عامًـا مـن عمـلي في حقـل الشرطـة».

يشـجع الإنترنـت عـلى الاسـتهلاك القهـري المفـرط ليـس فقـط مـن خـلال زيـادة الإمكانيـة في الوصـول إلى المخـدرات وتوفير العقاقـير القديمة والجديـدة، ولكـن أيضًـا مـن خـلال اقـتراح سـلوكيات ربـما لم تحـدث لنـا عـلى الإطـلاق أو لم نسـمع بهـا مـن قبـل. لا تنتـشر مقاطـع الفيديـو بسرعـة. ولكنهـا حرفيًـا معديـة تنتـشر كالوبـاء، ومـن هنـا جـاء انتشـار مـا يطلـق عليـه ميـم[1].

يُعـد البـشر حيوانـات اجتماعيـة. عندمـا نـرى الآخريـن يتصرفـون بطريقـة معينـة عـبر الإنترنـت، تبـدو هـذه السـلوكيات «طبيعيـة»؛ لأن الآخريـن يفعلونهـا. «تويـتر» هـو اسـم مناسـب لمنصـة رسـائل وسـائل التواصـل الاجتماعـي التـي يفضلهـا النقـاد والرؤسـاء عـلى حـدٍ سـواء. نحـن مثـل أسراب الطيـور. لم يكـد أحدنـا يرفـع جناحًـا أثنـاء الطـيران حتـى يرتفـع السـرب بأكملـه في الهـواء.

---

(1) مصطلـح يسـتخدم لوصـف شـعار أو فكـرة تنتشر بسرعـة مـن شـخص إلى آخـر مـن خـلال الإنترنـت، تشـمل الايـماءات أو العبـارات البسـيطة. صـاغ كلمـة ميـم العـالم ريتشـارد دوكنـز في كتابـه 1976 الجـين الأنـاني، بأنهـا محاولـة لـشرح طريقـة نـشر المعلومـات الثقافيـة، تـأتي ميـم الإنترنـت عـلى شـكل صورة، رابط تشـعبي، فيديو، صور، موقع، أو هاشـتاج (المترجمـة).

نظر جاكوب إلى الأسفل محدقاً في يديه، لم يستطع أن يضع عينيه في عيني. « لقد قابلت سيدة في غرفة الدردشة، وهي تحب أن تكون مسيطرة على الرجال. أخبرتها عن الآلة الكهربائية، ثم علمتها كيفية التحكم الكهربائي عن بعد: التردد، والحجم، وبنية النبضات. هي تحب أن تجعلني أصل إلى حافة النشوة، ثم لا تسمح لي بتجاوزها. تفعل هذا عشرات المرات، ويشاهدها الآخرون ويدلون بتعليقات. توطدت علاقة صداقتي مع هذه السيدة. هي لا ترغب في إظهار وجهها لي. لكنني رأيتها ذات مرة، عن طريق الصدفة، حين سقطت كاميرتها للحظة» سألتُه: «كم كان عمرها؟» «في الأربعينيات من عمرها على ما أعتقد» أردت أن أسأل كيف تبدو؟ ولكني أحجمت عن ذلك، فلم أسمح وقتها لفضولي الشديد أن يلهو هنا، بدلا من التركيز على احتياجاته العلاجية.

قال جاكوب: «اكتشفت زوجتي كل هذا وقالت إنها ستتركني. وعدتُها بالتوقف. أخبرت صديقتي عبر الإنترنت أنني سأقلع عن هذا. صديقتي غاضبة جدا. زوجتي غاضبة جدا. وأنا أكره نفسي بعد ذلك. أتوقف لفترة. ربما شهر. ولكن بعد ذلك أبدأ مرة أخرى. أنا وجهازي فقط، وليس غرف الدردشة. كنت أكذب على زوجتي، لكنها اكتشفت في النهاية. معالجها يقترح عليها هجري؛ لذا تركتني زوجتي. لقد انتقلت إلى منزلنا في سياتل، وأنا الآن وحدي». قال وهو يهز رأسه «الحقيقة دائما أقل، إنها ليست جيدة كما أتخيل، أقول لنفسي في كل مرة هي المرة الأخيرة، وأقوم بتدمير الآلة ورميها بعيدًا، لكن في الساعة الرابعة صباح اليوم التالي، آخذها من القمامة وأعيد

تركيبها مرة أخرى». نظر جاكوب إليّ بعينين متوسلتين. «أريد التوقف. أرغب في ذلك. لا أريد أن أموت مدمنًا». لست متأكدة ماذا أقول. أتخيله ملتصقاً بأعضائه التناسلية عبر الإنترنت في غرفة مليئة بالغرباء. أشعر بالرعب والرحمة وإحساس غامض ومقلق، إنه كان من الممكن أن أكون أنا.

لا نختلف كثيرًا عن جاكوب، جميعنا قد نواجه خطر استثارة أنفسنا حتى الموت. حيث يُنسب سبعون بالمائة من الوفيات العالمية إلى عوامل الخطر السلوكية القابلة للتعديل مثل التدخين وقلة النشاط البدني والنظام الغذائي. إذ تتمثل المخاطر العالمية الرئيسة المؤدية إلى الوفيات في ارتفاع ضغط الدم (13 ٪)، واستخدام التبغ (9 ٪)، وارتفاع نسبة السكر في الدم (6 ٪)، والخمول البدني (6 ٪)، والسمنة (5 ٪). في عام 2013 كان ما يقدر بنحو 2.1 مليار بالغ يعانون من زيادة الوزن، مقارنة بـ 857 مليونًا في عام 1980. في حين يوجد الآن عدد أكبر من الأشخاص في جميع أنحاء العالم، ممن يعانون من السمنة مقارنة بنقص الوزن، باستثناء أجزاء من أفريقيا وجنوب الصحراء الكبرى وآسيا.

تأخذ معدلات الإدمان في الارتفاع في جميع أنحاء العالم. وتتمثل المخاطر العالمية الرئيسة للوفيات في أن العبء المرضي الناجم عن إدمان الكحول والمخدرات غير المشروعة يصل إلى ما نسبته 1.5 ٪ على

مستوى العـالم، وتتركـز أكثـر مـن نسـبة 5 ٪ في الـولايـات المتحـدة. في حـين تسـتبعد هـذه البيانـات اسـتهلاك التبـغ.

يختلـف اختيـار المخـدر مـن بلـد إلى آخـر. إذ تهيمـن المخـدرات غـير المشروعـة عـلى الـولايـات المتحـدة، ويهيمـن إدمـان الكحـول عـلى روسـيا وأوروبـا الشرقيـة. لقـد ارتفعـت معـدلات الوفيـات العالميـة الناجمـة عـن الإدمـان مـن مختلـف الفئـات العمريـة بـين عامـي 1990 و 2017، حيـث تحـدث أكثـر مـن نصـف الوفيـات بـين الأشـخاص الذيـن تقـل أعمارهـم عـن خمسـين عامًـا.

يُعـد الفقـراء ومـن هـم أقـل حظـاً في التعليـم، ممـن يعيشـون في دول غنيـة، الأكثـر عرضـة لمشـكلة الاسـتهلاك القهـري المفـرط. وذلـك بسـبب سـهولة الوصـول إلى أنـواع المخـدرات الأكثـر حداثـة والتـي تمنـح مكافـآت عاليـة وتتسـم بسرعـة فاعليتهـا، في حـين يفتقـرون في نفـس الوقـت إلى الحصـول عـلى عمـل هـادف، وسـكن آمـن، وتعليـم جيـد، ورعايـة صحيـة ميسـورة التكلفـة والمسـاواة بـين الأعـراق والطبقـات أمـام القانـون.

تخلـق هـذه الأمـور عوامـل خطـورة ترتبـط بالإدمـان. فلقـد أظهـر الخبـيران الاقتصاديـان في جامعـة برينسـتون، **آن كيـس وأنجـوس ديتـون،** أن الأمريكيـين البيـض في منتصـف العمـر الحاصلـين عـلى شـهادة جامعيـة يموتـون في سـن أصغـر مـن آبائهـم وأجدادهـم وأجـداد أجدادهـم. وتُعـد الأسـباب الثلاثـة الرئيسـة المؤديـة للوفـاة في هـذه المجموعـة هـي الجرعـات الزائـدة مـن المخـدرات، وأمـراض الكبـد المرتبطـة بالكحـول، وحـالات

الانتحار. وقد أطلق كيس وديتون على هذه الظاهرة مصطلح «موت اليأس».

لا يخاطر الاستهلاك القهري المفرط بزوالنا فحسب، بل يهدد كوكبنا أيضًا. تتضاءل الموارد الطبيعية في العالم بسرعة. يقدر الاقتصاديون أنه في عام 2040، سيكون رأس المال الطبيعي للعالم (الأراضي، والغابات، ومصايد الأسماك، والوقود) أقل بنسبة 21 ٪ في البلدان ذات الدخل المرتفع و17 ٪ في البلدان الفقيرة عما هو عليه اليوم. وفي الوقت نفسه ستنمو انبعاثات الكربون بنسبة 7 ٪ في البلدان ذات الدخل المرتفع، و44 ٪ في بقية العالم. إذن نحن نلتهم أنفسنا.

الفصل الثاني
الهروب من الألم

قابلـت ديفيـد في عـام 2018. وهـو شـخص عـادي جـداً إذ لا يوجـد مـا يميـزه مـن الناحيـة الجسـدية: أبيـض، متوسـط القامـة، بشـعر بنـي. يبـدو أصغـر سـناً مـن الخمـس والثلاثـين سـنة المدونـة في الملـف الطبـي. في تلـك الأثنـاء كنـت أفكـر بينـي وبـين نفـسي أنـه قـد يكـون مـن نوعيـة المـرضى العابريـن الذيـن يأتـون لزيـارة واحـدة أو زيارتـين في أفضـل الأحـوال، إذ لـن أراه بعـد ذلـك.

ولكننـي تعلمـت أن قـواي عـلى التكهـن بالأمـور لا يمكـن الاعتـماد عليهـا فهـي مخادعـة. فهنـاك مـرضى كنـت مقتنعـة تمامًـا بـأني قـادرة عـلى مسـاعدتهم إلا أنـه مع الوقـت اكتشـفت أنهـم مسـتعصون، وعـلى النقيـض، آخـرون اعتبرتهـم ميؤوسًـا منهـم وكانـوا مرنـين بشـكل مدهـش؛ لذلـك الآن، عنـد رؤيـة مـرضى جـدد، أحـاول تهدئـة هـذا الصـوت المشـكك وأتذكـر أن الجميـع لديهـم فرصـة للتعـافي.

سألته « أخبرني ما الذي أتى بك إلى هنا؟

بـدأت مشـاكل ديفيـد في الكليـة، بشـكل أكثـر دقـة في اليـوم الـذي

توجه فيه إلى خدمات الصحة العقلية للطلاب. حيث كان حينها يبلغ من العمر عشرين عامًا، وهو طالب في السنة الثانية الجامعية، في شمال ولاية نيويورك، باحثًا عن المساعدة للتغلب على القلق وضعف التحصيل الدراسي.

كان قلقه ناتجًا عن التفاعل مع الغرباء، أو أي شخص لا يعرفه جيدًا. إذ يحمر وجهه، ويتصبب صدره وظهره عرقًا، وتضطرب أفكاره. لقد حاول الابتعاد عن المحاضرات والمواد التي تتطلب التحدث أمام الآخرين. حيث انسحب من الحلقة الدراسية لمادة الخطابة والاتصالات مرتين، وهي تُعد متطلبًا دراسيًا لابد من اجتيازه، وفي النهاية استوفى المتطلبات من خلال أخذ فصل مواز في كلية المجتمع.

سألته «ما الذي كنت تخاف منه؟»

«كنت خائفاً من الفشل. كنت أخشى من عدم المعرفة، بأن أنكشف للجميع بأني لا أعرف. كنت أخشى من طلب المساعدة».

بعد حصوله على موعد للتقييم، أجرى اختباراً مدته خمس وأربعون دقيقة، قام بحله بقلم الرصاص مستغرقاً في إكماله أقل من خمس دقائق، تم تشخيص إصابته باضطراب نقص الانتباه (ADD) واضطراب القلق العام (GAD) . أوصى الأخصائي النفسي الذي أجرى الاختبار بمتابعته مع طبيب نفسي لوصف دواء مضاد للقلق، وقال ديفيد: «منبه لاضطراب نقص الانتباه»، في حين لم يعرض عليه الأخصائي النفسي بدائل علاجية أخرى كجلسات العلاج النفسي أو غيره من التعديلات السلوكية.

ذهـب ديفيـد لرؤيـة طبيـب نفسي، وصـف لـه باكسـيل، وهـو مثبـط انتقائـي لامتصـاص السـيروتونين لعـلاج الاكتئـاب والقلـق، وأديـرال، وهـو منبـه لعـلاج اضطـراب نقـص الانتبـاه.

«إذن كيف سارت الأمور بالنسبة لك – الأدوية، أعني؟»

«سـاعد باكسيل في تهدئـة القلـق قليـلاً في البدايـة. لقـد قلـل مـن نوبات التعـرق السيئة، لكنـه لم يكـن علاجًـا بمعنـى الكلمـة. فقـد انتهـى بي الأمـر إلى تغيـير تخصـصي مـن هندسـة الكمبيوتـر إلى علـوم الكمبيوتـر، معتقـدًا أن ذلـك سيسـاعد. عـلى اعتبـار أن علـوم الكمبيوتـر تتطلـب تفاعـلا أقـل. لكـن لأنني لم أتمكـن مـن التحـدث والقـول: إنني لا أعـرف، فقد فشـلت في الامتحـان. ثـم فشـلت في المـرة التاليـة. ثـم انسـحبت مـن الفصـل الـدراسي حتـى لا أتلقـى ضربـة موجعـة في معـدلي الـدراسي. في النهايـة، خرجـت مـن كليـة الهندسـة، وكان ذلـك محزنًـا حقًـا؛ لأنـه كان مـا أحببتـه وأردت حقًـا القيـام بـه. تخصصـت في التاريـخ؛ حيـث كانـت الفصـول أصغـر، تقريبـاً عشريـن شـخصًا فقـط، ويمكننـي أن أكـون أقـل تفاعليـة دون أن يطلـب مني أحـد ذلـك. يمكنني أخـذ الكتـاب الأزرق إلى المنـزل والعمـل بنفسي».

سألته: «وماذا عن الأديرال؟

«كنـت آخـذ عـشرة مليغرامـات أول شيء كل صبـاح قبـل الصـف. لقـد سـاعدني في الحصـول عـلى هـذا التركيـز العميـق. لكـن بالنظـر إلى الـوراء، أعتقـد أنـه كان لـدي عـادات دراسـية سـيئة. سـاعدني أديـرال في تعديـل ذلـك، لكنـه سـاعدني أيضًـا في المماطلـة والتسـويف. في حـال

كان هنـاك اختبـار ولم أبـدأ في الدراسـة، كنـت أتنـاول أديـرال عـلى مـدار الساعة، طـوال النهـار والليـل، حتـى أسـتعد للامتحـان. ثـم وصلـت إلى حيـث لا يمكننـي الدراسـة بدونهـا. ثـم بـدأت أحتـاج إلى المزيـد.»

«هل كان من الصعب الحصول على المزيد؟»

قـال «ليس حقًـا». «كنـت أعـرف دائـمًا متـى يحين موعـد إعـادة صرف العـلاج. حينهـا أتصـل بالطبيـب النفـسي قبـل أيـام قليلـة، يـوم أو يومـين فقـط، حتـى لا يشـتبهوا في تـصرفي. في الواقـع، يكـون العـلاج نفـد قبـل عـشرة أيـام، ولكـن إذا اتصلـت قبـل بضعـة أيـام، فسـيتم إعـادة الـصرف في ذلـك الوقـت. تعلمـت أيضًـا أنـه مـن الأفضـل التحـدث إلى مسـاعد الطبيـب، في الغالـب مسـاعدي الأطبـاء يقومـون بإعـادة الـصرف دون طـرح الكثـير مـن الأسـئلة. في بعـض الأحيـان أختلـق الأعـذار، مثـل القـول: إن هنـاك مشـكلة في نظـام طلـب إعـادة الـصرف بواسـطة البريـد. لكـن في معظـم الأوقـات لم أكـن مضطـرًا إلى ذلـك.»

«يبدو في الحقيقة أن الحبوب لم تتمكن من مساعدتك».

صمـت ديفيـد لبرهـة، ثـم أجـاب: «في النهايـة، كانـت هـذه الحبـوب تواسـيني بعـض الـشيء. كان تنـاول الحبـوب أسـهل مـن الشـعور بـالألم».

في عـام 2016، قدمـت محـاضرة عـن مشـاكل المخـدرات والكحـول لأعضـاء هيئـة التدريـس والموظفـين في عيـادة الصحـة النفسـية للطـلاب بجامعـة سـتانفورد. لقـد مـرت عـدة أشـهر منـذ أن ذهبـت إلى هـذا الجـزء مـن الحـرم الجامعـي. وصلـت مبكـراً، وبينـما كنـت أنتظـر في الردهـة الأماميـة

لمقابلة الشخص المنسق لدعوتي، لفت انتباهي وجود حامل معلق على الحائط لأربع كتيبات إجمالاً، كل منها يتناول موضوع السعادة ولكن مع اختلاف بسيط عن الآخر، حيث تشير كلمة سعادة في العناوين إلى التالي: عادة السعادة، النوم طريقك إلى السعادة، السعادة في متناول اليد، 7 أيام لتكون أكثر سعادة. يوجد داخل كل كتيب وصفات لتحقيق السعادة: «ضع قائمة بـ 50 شيئًا تجعلك سعيدًا»، «انظر إلى نفسك في المرآة (و) ضع قائمة بالأشياء التي تحبها في دفتر يومياتك»، و «قم بإنتاج تيار من المشاعر الإيجابية».

ولعل أكثر الرسائل التي تنطوي عليها هذه الكتيبات: «حسِّن توقيتك، وتنوع في استراتيجيات السعادة. ما تقوم به من أفعال تجعلك تشعر بالسعادة لا بد أن تكون متعمدة وتكون مدروسة، متى؟ وكم مرة؟ لا بد من التجريب، هل الأعمال اللطيفة والصالحة التي تقوم بها تجاه الآخرين تشعرك بالسعادة في حال كانت أكثر من عمل في اليوم؟ أو هل يُعد فعل عمل واحد كل يوم هو أكثر فعالية بالنسبة لك؟».

توضح هذه الكتيبات كيف أصبح السعي وراء السعادة الشخصية مبدأ حديثًا، مما أدى إلى استبعاد التعريفات الأخرى لـ «الحياة الجيدة». حتى الأعمال اللطيفة تجاه الآخرين يتم تأطيرها على أنها استراتيجية للسعادة الشخصية. إن الإيثار الذي لم يعد مجرد خير في حد ذاته، أصبح وسيلة لـ «رفاهيتنا».

تنبأ **فيليب ريف**، وهو عالم النفس وفيلسوف في منتصف القرن العشرين، بهذا الاتجاه في كتابه انتصار العلاج: استخدامات الإيمان

بعد فرويد: «ولد الإنسان المتدين ليتم تخليصه وإنقاذه، في حين ولد الإنسان النفسي ليتم إسعاده».

إن الرسائل التي تحثنا على السعي وراء السعادة لا تقتصر على مجال علم النفس. حيث يشجع الدين الحديث أيضًا على لاهوت الوعي الذاتي والتعبير عن الذات وتحقيق الذات باعتبارها الخير الأسمى.

يصف الكاتب والباحث اللاهوتي **روس دوثات** في كتابه «الدين السيئ»، لاهوت عصرنا الجديد «الله في الداخل» بأنه «إيمان عالمي ومريح، ويعد بكل الملذات الخارقة... بدون أي ألم... وحدة الوجود الصوفي، حيث يكون الله تجربة وليس شخصًا».

إنه لمن المدهش أن كتب التراث الديني تحوي القليل من المواعظ الأخلاقية، فهناك دعوات متكررة إلى «التعاطف» و«اللطف»، ولكن القليل من الإرشادات للأشخاص الذين يواجهون معضلات فعلية وأزمات وجودية. وغالبًا ما يصل التوجيه إلى «إذا كان شعورًا جيدًا، افعل ذلك». أي استفت قلبك.

تم إحضار مريضي كيفن، لرؤيتي من قبل والديه في عام 2018. كان حينها يبلغ من العمر تسعة عشر عامًا، كانت مخاوفهما كما يلي: لن يواظب على حضور المدرسة، ولا يمكنه الاحتفاظ بوظيفة، ولن يتبع أيًا من قواعد الأسرة.

لم يكن والداه مثاليين مثل أغلبنا، لكنهما كانا يحاولان جاهدين مساعدته. لم يكن هناك إثبات على سوء المعاملة أو الإهمال. كانت

المشكلة أنهما بديا غير قادرين على فرض أي قيود عليه. لقد كانا قلقين من أنهما من خلال مطالبته بالالتزام، قد «يضغطان عليه» أو «يصيبانه بصدمة».

يُعد تصور الأطفال على أنهم ضعفاء نفسيًا من المفاهيم الجوهرية الحديثة نسبيًا. إذ كان يُعد الأطفال في العصور القديمة، بالغين مصغرين، مكتملي التكوين منذ الولادة. وهذا في معظم الحضارات الغربية، إذ كان يُنظر إلى الأطفال على أنهم أشرار بالفطرة.

كانت مهمة الآباء ومقدمي الرعاية هي فرض الانضباط الشديد من أجل تنشئتهم وتجهيزهم للعيش في العالم الاجتماعي. كان من المقبول تمامًا استخدام العقاب البدني وتكتيكات الخوف للسيطرة على الأطفال وجعلهم أكثر تأدباً. وهذا في الغالب لم يعد ممكناً في وقتنا الحاضر.

اليوم، يشعر الكثير من الآباء بالرعب من فعل أو قول شيء من شأنه أن يترك ندبة عاطفية في نفوس أطفالهم، مما يهيئهم تربوياً بأنهم سيتسببون في المعاناة العاطفية وحتى المرض العقلي في وقت لاحق من الحياة إذا ما اتجهوا إلى أساليب التربية القديمة.

يعود تأسيس هذه الفكرة إلى فرويد، من خلال مساهمته الرائدة في التحليل النفسي على اعتبار أن تجارب الطفولة المبكرة، حتى تلك التي تم نسيانها منذ فترة طويلة أو خارج الإدراك الواعي، يمكن أن تسبب ضررًا نفسيًا دائمًا. لسوء الحظ، فإن رؤية فرويد القائلة بأن صدمة الطفولة المبكرة يمكن أن تؤثر على نفسية الأفراد وتصيبهم

باعتلال نفسي حتى بعد بلوغهم، قد تحولت إلى قناعة بأن أي تجربة مليئة بالتحديات تهيئنا لأريكة العلاج النفسي.

إن جهودنا لإبعاد أطفالنا عن التجارب النفسية المزعجة لا تتم في المنزل فحسب، بل في المدرسة أيضًا. على مستوى المدرسة الابتدائية، يتلقى كل طفل ما يعادل جائزة «نجمة الأسبوع»، ليس لأي إنجاز معين ولكن بترتيب أبجدي. يتم تعليم كل طفل أن يكون حذراً ومتيقظاً لسلوكيات المتنمرين حتى يكونوا متعاطفين مع الضحايا ودعاة حق بدلاً من أن يكونوا مجرد مشاهدين.

على المستوى الجامعي، يتحدث أعضاء هيئة التدريس والطلاب عن المحفزات والمساحات الآمنة[1]. لقد طورت إرشادات علم نفس النمو والتعاطف النظام التعليمي والتنشئة الاجتماعية، إذ يُعد تطوراً إيجابيا للحياة الحديثة.

يجب أن نعترف بقيمة كل شخص بعيداً عما يقدمه من إنجازات، وأن نوقف الوحشية الجسدية والعاطفية في فناء المدرسة وفي كل مكان آخر، وإنشاء مساحات آمنة للتفكير والتعلم والمناقشة.

لكنني أشعر بالقلق لأننا أفرطنا في حماية الأطفال، الإفراط في التعقيم والنظافة، لئلا يمرضوا، والتعامل مع مرحلة الطفولة كأنها مرحلة مرضية أكثر من كونها مرحلة نمائية، نربي أطفالنا فيما يمكن

(1) مكان أو بيئة يمكن أن يشعر فيها شخص أو فئة من الناس بالثقة في أنهم لن يتعرضوا للتمييز أو النقد أو المضايقة أو أي أذى عاطفي أو جسدي آخر (المترجمة).

تشـبيهه بخليـة مبطنـة، ونحـاول بشـتى الوسـائل حمايتهـم مـن أي أذى محتمـل، كل هـذا، دون تجهيزهـم بـالأدوات التـي سـيواجهون العـالم بهـا، مـن خـلال حمايـة أطفالنـا مـن الشـدائد، هـل جعلناهـم يخافـون بشـدة منهـا؟ مـن خـلال تعزيـز احترامهـم لذاتهـم بالثنـاء الزائـف وعـدم وجـود عواقـب في العـالم الحقيقـي، هـل جعلناهـم أقـل تحمـلاً وأكثـر اسـتحقاقًا، وجهـلًا بعيـوب شـخصيتهم؟ مـن خـلال الاستسـلام لـكل رغباتهـم، هـل شـجعنا عـصراً جديـدًا مـن اللـذة؟

شـاركني كيفـن فلسـفة حياتـه في إحـدى جلسـاتنا. يجـب أن أعـترف أننـي شـعرت بالرعـب منهـا، ذكـر لي: «أفعـل مـا أريـد، وقتـما أريـد. إذا أردت أن أبقـى في سريـري، سـأبقى في سريـري. إذا كنـت أرغـب في ممارسـة ألعـاب الفيديـو، فأنـا ألعـب ألعـاب الفيديـو. إذا كنـت أريـد استنشـاق الكوكايـين، أقـوم بإرسـال رسـالة نصيـة إلى الموزع الخـاص بي، ويوصلـه لي، وأقـوم بشـمه. إذا كنـت أرغـب في ممارسـة الجنـس، فأنـا أتصـل بالإنترنـت وأجـد شـخصًا وأقابلـه وأمـارس الجنـس». سـألته بتعجـب: «كيـف تقـوم بـكل ذلـك ومـا أثـره عليـك، كيفـن؟ «ليـس جيـدًا». لوهلـة بـدا عليـه الخجـل.

عـلى مـدى العقـود الثلاثـة الماضيـة، رأيـت أعـدادًا متزايـدة مـن المرضى مثـل ديفيـد وكيفـن الذيـن يبـدو أنهـم يتمتعـون بـكل ميـزة في الحيـاة: أسر داعمـة، وتعليـم جيـد، واسـتقرار مـالي، وصحـة جيـدة. ومـع ذلـك يعانـون مـن القلـق والاكتئـاب، وألم جسـدي. لا يقتـصر الأمـر عـلى أنهـم لا يعملـون وفقًـا لإمكاناتهـم، بـل هـم بالـكاد قـادرون عـلى النهـوض مـن الفـراش في الصبـاح.

وفي نفس الصدد، يمكن القول: إن ممارسة الطب قد تغيرت بسبب سعينا إلى عالم خالٍ من الألم. قبل القرن العشرين، اعتقد الأطباء أن درجة معينة من الألم تُعد جيدة وصحية. حيث كان كبار الجراحين في القرن التاسع عشر مترددين في تبني التخدير العام أثناء الجراحة؛ لأنهم اعتقدوا أن الألم يعزز المناعة واستجابة القلب والأوعية الدموية ويسرع عملية الشفاء. على الرغم من عدم وجود دليل موثق ومعروف يُظهر أن الألم في الواقع يُسرع من إصلاح الأنسجة، إلا أن هناك براهين مستجدة تشير إلى أن تناول المواد الأفيونية أثناء الجراحة يبطئ عملية الشفاء.

يذكر أحد أهم أطباء القرن السابع عشر **توماس سيدنهام**: «إنني ألاحظ ما يبذله الأطباء... من جهود متعمدة للسيطرة على جميع الآلام والالتهابات.. وأرى من غير أدنى شك بأنه يمكن اعتبار درجة معتدلة من هذه الآلام الجسدية، أداة تستخدمها الطبيعة في أغراض حكيمة».

وعلى النقيض من ذلك، ما يتم توقعه من الأطباء في العصر الحديث هو تخليص البشرية من كل الآلام، لئلا يفشلوا في أداء مهمتهم ودورهم الأساس كمعالجين يتمتعون بقدر كبير من التعاطف والرحمة لمساعدة مرضاهم على الشفاء؛ لذلك يُعد الألم اليوم، بأي شكل من الأشكال أمراً خطيراً، ليس فقط لأنه مؤلم، ولكن أيضًا لأنه يُعتقد أنه يؤجج الدماغ ويؤدي إلى تفاقم الآلام في المستقبل من خلال ترك جرح عصبي لا يمكن شفاؤه أبداً.

إن النقلة النوعية حول الألم تمت ترجمتها إلى الانفتاح الهائل

لاسـتهلاك وصفـات طبيـة هائلـة مـن تلـك الأقـراص التـي تجعلنـا بحـال أفضـل. اليـوم، أكثـر مـن واحـد مـن كل أربعـة أمريكيـين بالغـين -وأكثـر مـن واحـد مـن كل عشريـن طفـلًا أمريكيًـا- يأخـذون عقـارًا نفسيًا بشـكل يومـي.

تزايـد اسـتخدام مضـادات الاكتئـاب مثـل باكسـيل وبـروزاك وسيليكسـا في دول مـن جميـع أنحـاء العـالم، وتتصـدر الولايـات المتحـدة القائمـة. فهنـاك أكثـر مـن واحـد بـين كل عـشرة أمريكيين أي (110 شـخص لـكل 1000) يأخـذ مضـادات الاكتئـاب، تليهـا أيسـلندا (106/ 1000)، أسـتراليا (89/ 1000)، كنـدا (86/ 1000)، دانـمارك (85/ 1000)، السـويد (79/ 1000) والبرتغـال (78/ 1000). مـن بـين خمسـة وعشريـن دولـة، كانـت كوريـا الجنوبيـة الأخـيرة (13/ 1000).

لقـد ارتفـع اسـتخدام مضـادات الاكتئـاب في ألمانيـا بنسـبة 46 في المائـة في أربـع سـنوات فقـط، و20 ٪ في إسـبانيا والبرتغـال خـلال نفـس الفـترة. وعلى الرغـم مـن عـدم توفـر البيانـات الخاصـة بالـدول الآسـيوية الأخـرى، بـما في ذلـك الصـين، يمكننـا أن نسـتنتج ارتفـاع معـدلات الاسـتخدام المتزايـد لمضـادات الاكتئـاب مـن خـلال النظـر في اتجاهـات المبيعـات. حيـث أنـه في الصـين، وصلـت مبيعـات مضـادات الاكتئـاب إلى 61 ,2 مليـار دولار في عـام 2011، بزيـادة قدرهـا 5 ,19 ٪ عـن العـام السـابق.

تضاعفـت وصفـات المنبهـات (أديـرال، ريتالـين) في الولايـات المتحدة بـين عامـي 2006 و2016، بـما في ذلـك الأطفـال الذيـن تقـل أعمارهـم عـن

خمس سنوات. في عام 2011، تم وصف منبه لثلثي الأطفال الأمريكيين المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

فالوصفات الطبية للأدوية المهدئة التي تسبب الإدمان مثل البنزوديازيبينات (زاناكس، كلونوبين، فاليوم)، آخذة في الارتفاع، ربما يكون سبب ذلك الارتفاع لتحقيق القليل من التوازن وللتعويض عن كل تلك المنبهات التي نتناولها. بين الأعوام 1996 و 2013 في الولايات المتحدة زاد عدد البالغين الذين صرفت لهم وصفات طبية من البنزوديازيبين بنسبة 67 ٪، من 1 , 8 ملايين إلى 5 , 13 مليون شخص. في عام 2012 تم وصف عدد كافٍ من المواد الأفيونية لكل أمريكي للحصول على عبوة من الحبوب (المسكنات)، كما قتلت الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية عددًا من الأمريكيين أكثر من طلقات البنادق أو حوادث السيارات. فهل من المستغرب إذن أن ديفيد افترض أنه يجب أن يخدر نفسه بتناول الحبوب؟

إلى جانب ما تم عرضه من الأمثلة المتطرفة على الهروب من الألم، يمكن القول أننا فقدنا القدرة على تحمل حتى أشكال بسيطة من الانزعاج والآلام. نحن نسعى باستمرار إلى تشتيت انتباهنا عن اللحظة الحالية من أجل الحصول على الترفيه.

يذكر **الدوس هكسلي** في روايته «عالم جديد شجاع»: «إن تطوير صناعة واسعة من وسائل الاتصال الجماهيرية، لم يكن هدفها الاهتمام بصورة أساسية بما هو صواب أو خطأ، ولكن بتقديم ما ليس له

علاقـة بالواقـع،... تقريبـا فشـلت في مراعـاة رغبـة الإنسـان الـلا محـدودة في التشـتت».

عـلى نفس المنـوال، كتـب **نيـل بوسـتمان**، مؤلـف الكتـاب الكلاسـيكي في ثمانينـات القـرن المـاضي «إمتـاع أنفسـنا حـد المـوت»، مـا يـلي: «لم يعـد الأمريكيـون يتحدثـون مع بعضهـم بعضـاً، بـل يسـتمتعون ببعضهـم بعضاً. إنهـم لا يتبادلـون الأفـكار، هـم يتبادلـون الصـور. لا يناقشـون القضايـا. بـل يتناقشـون حـول المظهـر الجيـد والمشـاهير والإعلانـات التجاريـة».

جـاءت مريضتـي صـوفي، وهـي طالبـة جامعيـة في جامعـة سـتانفورد مـن كوريـا الجنوبيـة، لطلـب المسـاعدة بسـبب الاكتئـاب والقلـق. مـن بـين العديـد مـن الأشـياء التـي تحدثنـا عنهـا، أخبرتنـي أنهـا تقـضي معظـم سـاعات اسـتيقاظها متصلـة بوسـائل التواصـل الاجتماعـي، كاليوتيـوب والانسـتغرام والاسـتماع إلى البودكاسـت وقوائـم التشـغيل. في جلسـة معهـا اقترحـت عليهـا أن تحـاول المـشي إلى الفصـل دون الاسـتماع إلى أي شيء وتـرك أفكارهـا تطفـو عـلى السـطح.

نظـرت إليّ وهـي مرتابـة وخائفـة. وسـألت وهـي مندهشـة: «لمـاذا قـد أفعـل ذلـك؟»، «حسـنًا،» لقـد غامـرت هنـا وقلـت لهـا: «إنهـا طريقـة للتعـرف عـلى نفسـك. بـترك تجربتـك تنكشـف لـك دون محاولـة السـيطرة عليهـا أو الهـروب منهـا. كل تلـك الأجهـزة التـي تشـتت انتباهـك قد تسـهم في اكتئابـك وقلقـك. فتجنـب نفسـك طـوال الوقـت أمـر مرهـق للغايـة. أتسـاءل عـما إذا كانـت تجربـة نفسـك بطريقـة مختلفـة قـد تمنحـك إمكانيـة الوصـول إلى أفـكار ومشـاعر جديـدة، وتسـاعدك عـلى الشـعور بمزيـد

من الارتباط مع نفسك والآخرين والعالم». فكرت في ذلك للحظة. وقالت: «لكنه ممل للغاية». قلت «نعم، هذا صحيح». «الملل ليس مملًا فقط. يمكن أن يكون مرعبًا أيضًا. إنه يجبرنا على مواجهة أسئلة أكبر عن المعنى والغرض. لكن الملل هو أيضًا فرصة للاكتشاف والاختراع. إنه يخلق المساحة اللازمة لتشكيل فكرة جديدة، والتي بدونها سنبقى نتفاعل إلى ما لا نهاية مع المحفزات من حولنا، بدلاً من السماح لأنفسنا بأن نكون ضمن تجربتنا الحية، والخاصة».

في الأسبوع التالي، جربت صوفي المشي إلى الفصل دون اتصالها بأي من وسائل التواصل الاجتماعي أو مشغلات التسلية. قالت: «كان الأمر صعبًا في البداية». «ولكن بعد ذلك اعتدت على ذلك وأعجبني نوعًا ما. فلقد بدأت في ملاحظة الأشجار .»

نقص العناية بالذات أم المرض النفسي؟

نعـود إلى ديفيـد، الـذي كان، عـلى حـد قولـه، يتعاطـى «أديـرال عـلى مـدار السـاعة». عـاد للعيـش مـع والديـه بعـد تخرجـه مـن الكليـة عـام 2005، لقـد فكـر في الذهـاب إلى كليـة الحقـوق، وأجـرى اختبـارات LSAT التـي تؤهـل للتخصـص، وتمكـن مـن اجتيازهـا بشـكل جيـد، ولكـن عندمـا جـاء وقـت التقديـم، لم يعـد يشـعر بأنـه يرغـب في ذلـك.

«جلسـت في الغالـب عـلى الأريكـة وكنـت أعـاني مـن الغضـب المتراكـم والاسـتياء تجاه نفسـي وتجاه العـالم « مـا الـذي كنـت غاضبًـا منه؟» «شـعرت وكأننـي أضعـت تعليمـي الجامعـي. لم أدرس مـا أريـد حقًـا أن أدرسـه. كانـت صديقتـي مـا تـزال في الجامعـة... وهـي بحـال جيـدة، تقـوم بدراسـة الماجسـتير. وأنـا كنـت في منتهـى التخبـط والتيـه، في المنـزل لا أفعـل شـيئًا».

بعـد تخـرج صديقـة ديفيـد، حصلـت عـلى وظيفـة في بالـو ألتـو للأمـن السـيبراني. تبعهـا إلى هنـاك، وفي عـام 2008 تزوجـا. حصـل ديفيـد عـلى وظيفـة في شركـة تقنيـة ناشـئة، حيـث تفاعـل مـع المهندسـين الشـباب والأذكيـاء الذيـن كانـوا كرمـاء بوقتهـم. عـاد إلى البرمجة وتعلـم كل الأشـياء التـي كان ينـوي دراسـتها في الكليـة لكنـه كان خائفًـا جـدًا مـن متابعتهـا في غرفـة مليئـة بالطـلاب. تمـت ترقيتـه إلى مطـور برمجيـات، كان يعمـل لمـدة خمـس عـشرة سـاعة في اليـوم، ويركـض ثلاثـين ميـلاً في الأسـبوع في أوقـات فراغـه. قـال: «ولكـن لتحقيـق كل ذلـك، كنـت أتنـاول المزيـد مـن الأديـرال،

ليس فقط في الصباح، ولكن طوال اليوم. كنت أستيقظ في الصباح، وأخذ أديرال. وحين أعود إلى المنزل، وأتناول العشاء، أتناول المزيد من الأديرال. أصبحت الحبوب هي روتيني الطبيعي. كنت أشرب كميات كبيرة من الكافيين. وفي نهاية اليوم، ليلاً، وحين أكون محتاجاً للراحة والنوم، كنت أقول لنفسي، حسنًا، ماذا أفعل الآن؟ لذا عدت إلى الطبيبة النفسية وحثثتها على إعطائي عقار أمبيان. تظاهرت كما لو أنني لا أعرف ما هو أمبيان، لكن في الحقيقة والدتي أخذت أمبيان لفترة طويلة، اثنان من أعمامي أيضًا. لقد طلبت منها أيضًا وصفة محدودة من أتيفان للقلق، أتناولها قبل العروض التقديمية في العمل».

«من عام 2008 إلى عام 2018، كنت أتناول ما يصل إلى ثلاثين ملليغرامًا من أديرال يوميًا، وخمسين ملليغرامًا من أمبيان يوميًا، وثلاثة إلى ستة ملليغرام من أتيفان يوميًا. كنت أعتقد أن لديّ قلقاً واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وأحتاج إليهم للعمل».

يعزو ديفيد التعب وعدم الانتباه إلى المرض النفسي بدلاً من الحرمان من النوم والإفراط في التنبيه، وهو منطق استخدمه لتبرير استمرار استخدام الحبوب. لقد رأيت مفارقة مشابهة في العديد من مرضاي على مر السنين: فهم يستخدمون الأدوية، الموصوفة أو غير ذلك، للتعويض عن النقص الأساسي في الاهتمام بالذات، ثم ينسبونه إلى المرض النفسي، وبالتالي يستلزمون الحاجة للمزيد من الأدوية. ومن ثم تصبح السموم فيتامينات. قلت مازحة: «كنت تحصل على فيتامينات أ: أديرال، وأمبيان، وأتيفان». ابتسم. «أعتقد يمكنك قول

ذلـك». «هـل كانـت زوجتـك أو أي شـخص آخـر عـلى علـم بـما كان يحدث معـك؟» «لا. لم يعـرف أحـد. ولم تتمكـن زوجتـي مـن اكتشـاف ما كنت أقـوم بـه. في بعـض الأحيـان كنـت أشرب الكحـول عندمـا نفـاذ الأمبيان، أو أغضـب وأصرخ عليهـا في حـال تناولـت الكثـير مـن الأديـرال لكـن بخـلاف ذلـك، أخفيـت الأمـر جيدًا «إذن مـاذا حـدث؟» «أنـا تعبـت مـن ذلـك. تعبـت مـن أخـذ المنبهـات والمثبطـات ليـلاً ونهـارًا. بـدأت أفكـر في إنهـاء حيـاتي. اعتقـدت أننـي سـأكون أفضـل حـالًا، وسـيكون الآخـرون أفضـل حـالًا. لكـن زوجتي كانـت حامـلاً لذلـك علمـت أنني بحاجـة إلى إجـراء تغيـير. أخبرتهـا أنني بحاجـة للمسـاعدة. طلبـت منهـا أن تأخـذني إلى المستشـفى». كيـف كانـت رد فعلهـا؟»

أخذتنـي إلى غرفـة الطـوارئ، وعندمـا ظهـرت الحقيقـة وانجلـت، صُدمـت». «مـا الـذي صدمهـا؟» «الحبـوب. كل الحبـوب التـي كنـت أتناولهـا. مخـزوني الضخـم. وإجـادتي لإخفـاء ذلـك عنهـا». تـم إدخـال ديفيـد إلى جنـاح الطـب النفسي الداخلي وتـم تشـخيص إدمانـه للمنشـطات والمهدئـات. مكـث في المستشـفى حتـى انتهـى مـن الأعـراض الانسـحابية لـكل مـن أديـرال وأمبيـان وأتيفـان، ولم تعـد الأفـكار الانتحاريـة تسـيطر عليـه. اسـتغرق الأمـر أسـبوعين. ثـم تـم إخراجـه إلى المنـزل لزوجتـه الحامـل.

جميعنـا نهـرب مـن الألم. بعضنـا يأخـذ حبوبـاً. بعضنـا يسـكن الأريكـة المنزليـة إمـا مغرقـاً في مشـاهدة نيتفليكـس، أو يقـرأ الروايـات الكلاسـيكية. سـنفعل أي شيء تقريبًا لإلهـاء أنفسـنا عـن أنفسـنا. ومـع ذلـك، يبـدو أن كل هـذه المحـاولات لعـزل أنفسـنا عـن الألم قـد فاقمـت آلامنـا.

وفقًا لتقرير السعادة العالمي، الذي يصنف 156 دولة من خلال مدى سعادة مواطنيها عن طريق تقييمهم ومعرفة تصوراتهم عن السعادة، أفاد الأشخاص الذين يعيشون في الولايات المتحدة بأنهم أقل سعادة في عام 2018 مما كانوا عليه في عام 2008.

البلدان الأخرى التي لديها نفس مقاييس الثروة والدعم الاجتماعي، ومتوسط العمر المتوقع، شهدت انخفاضًا مماثلًا في درجات السعادة المبلغ عنها ذاتيًا، بما في ذلك بلجيكا وكندا والدنمارك وفرنسا واليابان ونيوزيلندا وإيطاليا.

أجرى الباحثون مقابلات مع ما يقرب من 150000 شخص في ستٍ وعشرين دولة؛ لتحديد مدى انتشار اضطراب القلق العام، ويُعرَّف بأنه قلق مفرط، لا يمكن السيطرة عليه، يؤثر سلبًا على حياة الأفراد. ووجدوا أن البلدان الغنية لديها معدلات قلق أعلى من الدول الفقيرة. كتب الباحثون: «يُعد القلق، والاضطراب أكثر انتشارًا وضرراً في البلدان ذات الدخل المرتفع من البلدان منخفضة الدخل أو متوسطة الدخل».

ارتفعت أعداد حالات الاكتئاب الجديدة في جميع أنحاء العالم بنسبة 50 ٪ بين الأعوام 1990 و2017. ورُصدت أعلى الزيادات في الحالات الجديدة في المناطق ذات أعلى مؤشر اجتماعي ديموغرافي أي ذات دخل مرتفع، خاصة في أمريكا الشمالية.

إن الألم الجسدي آخذ في الازدياد. على مدار مسيرتي المهنية، رأيت

المزيـد مـن المـرضى، بـما في ذلـك الشـباب الأصحاء، يعانـون من آلام الجسـم بالكامـل عـلى الرغـم مـن عـدم وجـود أي مـرض أو إصابـة في الأنسـجة. نَمَـت أعـداد وأنـواع مـن متلازمـات الألم الجسـدي غـير المـبررة: متلازمـة الألم الناحـي المركـب، والألم العضـلي المزمـن، والتهـاب المثانـة الخـلالي، ومتلازمـة الألم الليفـي العضـلي، ومتلازمـة آلام الحـوض، ومـا إلى ذلـك.

عندمـا طـرح الباحثـون السـؤال التـالي عـلى أشـخاص في ثلاثـين دولـة حـول العـالم – «خـلال الأسـابيع الأربعـة الماضيـة، كـم مـرة عانيـت مـن آلام جسـدية؟ مطلقـا؛ نـادرًا؛ أحيانـا؛ غالبًـا؛ أو في كثـير مـن الأحيـان؟ «وجـدوا أن الأمريكيـين أبلغـوا عـن ألم أكثـر مـن أي بلـد آخـر. ذكـر 34 ٪ مـن الأمريكيـين أنهـم شـعروا بـالألم «كثـيرًا» أو « أغلـب الأحيـان»، مقارنـة بـ 19 ٪ مـن الأشـخاص الذيـن يعيشـون في الصـين، و 18 ٪ من الأشـخاص الذيـن يعيشـون في اليابـان، و 13 ٪ مـن الأشـخاص الذيـن يعيشـون في سـويسرا، و 11 ٪ مـن الأشـخاص الذيـن يعيشـون في جنـوب أفريقيـا.

السـؤال هـو: لمـاذا، في زمـن غـير مسـبوق مـن الوفـرة، عـلى مسـتوى الثـروة والحريـة والتقـدم التكنولوجـي والتقـدم الطبـي، نبـدو أكثـر تعاسـة وألمًـا، أكثـر مـن أي وقـت مضى؟ قـد يكـون السـبب في أننـا جميعًـا بائسـين للغايـة؛ لأننـا نعمـل بجـد لتجنـب أن نكـون بائسـين.

الفصل الثالث

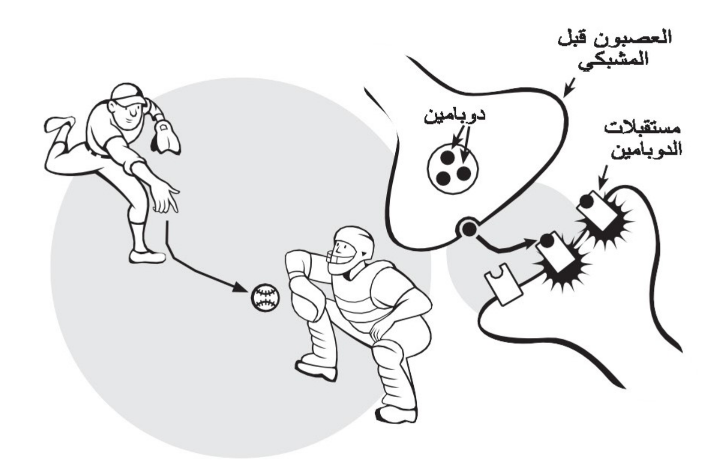
توازن الألم – اللذة

أدى التقـدم في علـم الأعصـاب خـلال الخمسـين إلى المائـة عـام الماضيـة، بـما في ذلـك التطـورات في الكيميـاء الحيويـة وتقنيـات التصويـر الطبـي الجديـدة وظهـور علـم الأحيـاء الحاسـوبي، إلى إلقـاء الضـوء عـلى عمليـات المكافـأة الأساسـية في أدمغتنـا. وذلـك مـن خـلال تقديـم فهـم أفضـل للآليـات التـي تحكـم الألم واللـذة، حيـث يمكننـا اكتسـاب نظـرة ثاقبـة جديـدة عـن لمـاذا وكيـف تـؤدي اللـذة المفرطـة إلى الألم؟

الدوبامين

تدعى الخلايا الوظيفية الرئيسة للدماغ بالخلايا العصبية. تتصل هذه الخلايا مع بعضها بعضًا في نقاط الاشتباك العصبي عبر الإشارات الكهربائية والناقلات العصبية.

يمكن تشبيه الناقلات العصبية بكرات البيسبول. واللاعب الذي يقوم بقذف الكرة هو العصبون قبل المشبكي. أما متلقي الكرة على الطرف الآخر هو العصبون بعد المشبكي. والفضاء بين الرامي والمتلقي هو عبارة عن شق متشابك. تمامًا كما تُلقى الكرة بين الرامي والمتلقي، تقطع الناقلات العصبية المسافة بين الخلايا العصبية: هناك ناقلات كيميائية تنظم الإشارات الكهربائية في الدماغ. كما أن هناك الكثير من الناقلات العصبية الهامة ولكننا سوف نركز هنا على الدوبامين. (رسم رقم 2)



الناقلات العصبية

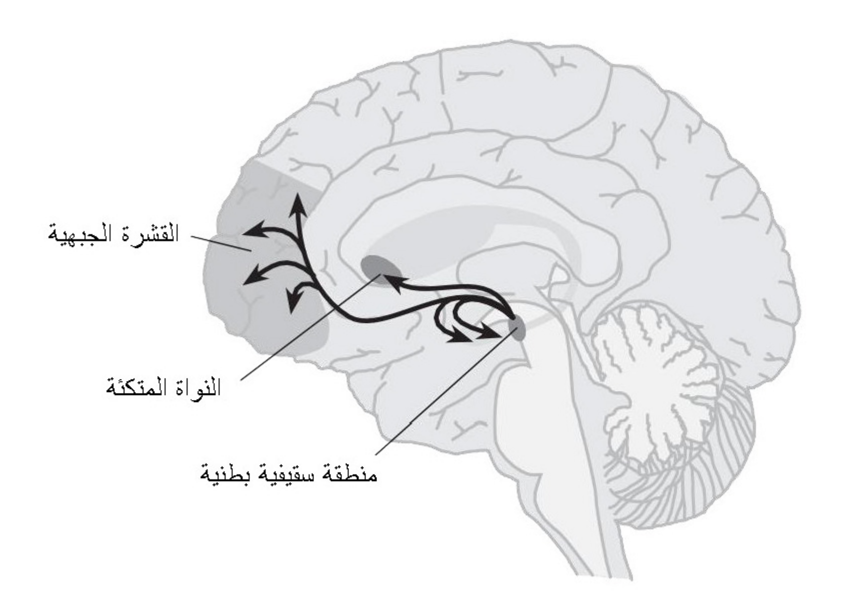
تـم التعـرف عـلى الدوبامـين لأول مـرة عـلى أنـه ناقـل عصبـي في الدمـاغ البـشري في عـام 1957 مـن قبـل عالمـين يعمـلان بشـكل مسـتقل: **أرفيـد كارلسـون** وفريقـه في لونـد، في السـويد، و**كاثلـين مونتاجـو**، ومقرهـا خـارج لنـدن. وقـد شـق كارلسـون طريقـه للفـوز بجائـزة نوبـل في علـم وظائـف الأعضـاء و الطـب.

فالدوبامـين ليـس الناقـل العصبـي الوحيـد الـذي يسـهم في عمليـة المكافـأة في الدمـاغ، لكـن يتفـق معظـم علـماء الأعصـاب عـلى أنـه مـن بـين أهـم الناقـلات. قـد يلعـب الدوبامـين دورًا أكـبر في الدافـع للحصـول عـلى المكافـأة أكثـر مـن لـذة المكافـأة نفسـها.

الرغبـة wanting أكثـر مـن الحـب liking. إن الفئـران المعدلـة وراثيـا غـير القـادرة عـلى إنتـاج الدوبامـين لـن تبحـث عـن الطعـام، وسـوف تمـوت جوعـا حتـى عندمـا يوضـع الطعـام عـلى بعـد بوصـات مـن أفواههـا. ومـع ذلـك، إذا تـم وضـع الطعـام مباشـرة في أفواههـم، فسـوف يمضغـون الطعـام ويأكلونـه، ويسـتمتعون بـه.

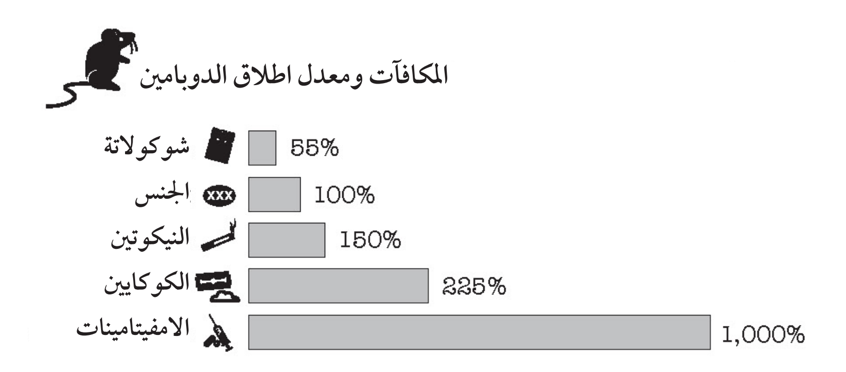
وبغـض النظـر عـن النقاشـات حـول الفـروق بـين الدافـع واللـذة، يُسـتخدم الدوبامـين لقيـاس مـدى احتماليـة الإدمـان لأي سـلوك أو عقـار. فكلـما زادت كميـة الدوبامـين التـي يطلقهـا العقـار أو المخـدر في مسـار المكافـأة في الدمـاغ (دائـرة دماغيـة تربـط المنطقـة السـقيفية البطنيـة، والنـواة المتكئـة، وقـشرة الفـص الجبهـي) (رسـم رقـم 3)، وكلـما ارتفعـت سرعـة

إطلاق الدوبامين، زاد الإدمان على المخدر.



مسارات مكافأة الدوبامين بالدماغ

هذا لا يعني أن المواد عالية الدوبامين تحتوي حرفيًا على الدوبامين بل بالأحرى هي تؤدي إلى تحفيز إطلاق الدوبامين في مسار المكافأة في دماغنا. بالنسبة للفأر الموجود في صندوق مختبر، تزيد الشوكولاتة من إنتاجه الأساسي من الدوبامين في الدماغ بنسبة 55 ٪، والجنس بنسبة 100 ٪، والنيكوتين بنسبة 150 ٪، والكوكايين بنسبة 225 ٪. (رسم رقم 4)

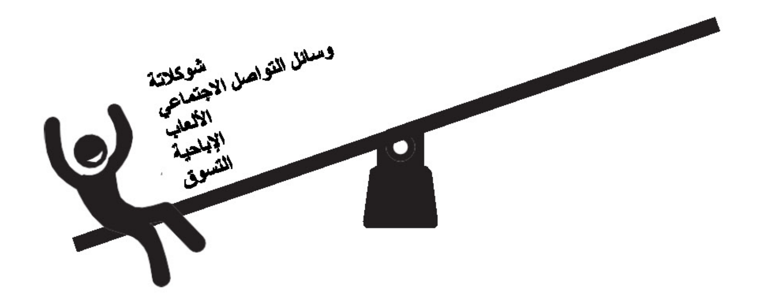


الأمفيتامـين هـو المكـون النشـط في مخدرات الشـوارع مثـل «السـبيد» و «االآيـس» و«الشـبو» وكذلـك في الأدويـة مثـل أديـرال التـي تسـتخدم لعـلاج نقـص الانتباه، وهـو يزيـد مـن إفـراز الدوبامـين بنسـبة ٪1000. وبهـذا يمكـن اعتبـار أن تدخـين الـأمفيتامين بالغليـون، يسـاوي الحصـول عـلى الشـعور بالنشـوة الجنسـية عـشر مـرات.

اللذة والألم متجاوران:

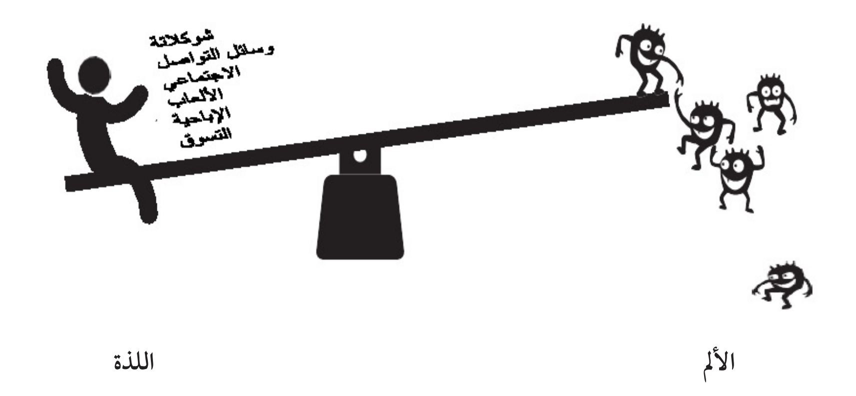
بالإضافة إلى اكتشاف الدوبامين، حدد علماء الأعصاب أن اللذة والألم تتم معالجتهما في مناطق متداخلة في الدماغ، ويعملان عبر آلية عملية الخصم المضاد. يمكن القول بطريقة أخرى، أن اللذة والألم يعملان كالميزان، يمكن لكم أن تتخيلوا أن أدمغتنا تحتوي على ميزان مع نقطة ارتكاز في المركز.

عندما لا يكون هناك شيء على الميزان، يكون مسطح المستوى، وفي حال شعرنا باللذة، يتم إطلاق الدوبامين في مسار المكافأة الخاص بنا ويميل التوازن إلى جانب اللذة. كلما زاد ميل الميزان لدينا، وزادت سرعة ميله، زادت اللذة التي نشعر بها. (رسم رقم 6)



اللذة الألم

ولكـن مـا يُعـد مهـماً في مسـألة الميـزان أنـه يريـد أن يظـل مسـتويًا، أي في حالـة تـوازن. لا يريـد أن يميـل لفـترة طويلـة إلى جانـب أو آخـر. وبالتـالي، في كل مـرة يتجـه فيهـا الميـزان نحـو اللـذة، تبـدأ آليـات التنظيـم الـذاتي القويـة في العمـل لإعـادة المستوى مـرة أخـرى. لا تتطلـب آليـات التنظيـم الـذاتي هـذه التفكـير الواعـي أو التـصرف المبنـي عـلى الإرادة. بـل تحـدث فقـط كـرد فعـل انعـكاسي. أميَـل إلى تخيـل هـذا النظـام الـذاتي التنظيـم مثـل كائنـات الغريملـين[1] الخياليـة حيـث يقفـز القليـل مـن الغريملـين عـلى جانـب الألم مـن الميـزان لمواجهـة الثقـل عـلى جانـب اللـذة. يمثـل الغريملـين عمـل التـوازن التـي تفسر بأنهـا ميـل أي نظـام حـي للحفـاظ عـلى التـوازن الفسـيولوجي. (رسـم رقـم 7)



في حـال كان الميـزان في المسـتوى (مشـبع)، يلجـأ إلى الاسـتمرار في

(1) فيلـم أمريكـي أنتـج عـام 1984 (gremlins)، يـدور حـول كائنـات خياليـة تدعـى غريمليـنز، وهـو مـن أفـلام الرعـب الكوميديـة (المترجمـة)

مواصلـة الميـل إلى كميـة معاكسـة ومتسـاوية إلى جهـة الألم. (رسـم رقـم 8)



الأمل   اللذة

في السـبعينيات أطلـق عـالم العلـوم الاجتماعيـة **ريتشـارد سـولومون وجـون كوربيت** عـلى هـذه العلاقـة التبادليـة بـين اللـذة والألم نظريـة عمليـة الخصـم، بمعنـى أن: «أي انحـراف مطـول أو متكـرر عـن المتعـة أو الحيـاد العاطفـي... لهـا تكلفـة. « هـذه التكلفـة هـي «رد فعـل لاحـق» عكـس قيمـة التحفيـز. أو كـما يقـول المثـل القديـم، مـا يصعـد يجـب أن يهبـط.

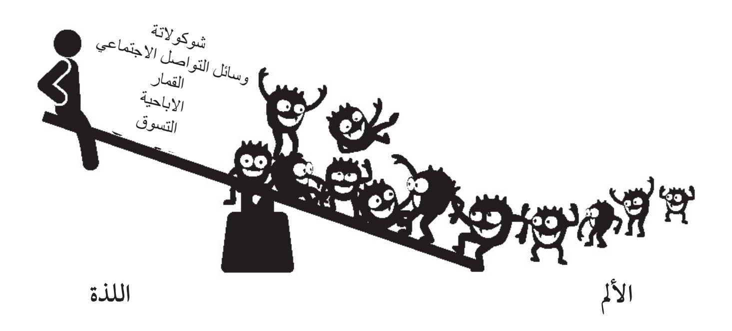
كـما اتضـح، فـإن العديـد مـن العمليـات الفسـيولوجية في الجسـم تحكمهـا أنظمـة ذاتيـة التنظيـم مماثلـة. عـلي سـبيل المثـال، أظهـر **يوهـان فولفجانـغ فـون غوتـه وإيوالـد** هيرينـغ وآخـرون كيـف يخضـع إدراك اللـون لنظـام عمليـة الخصـم. إن النظـر عـن كثـب إلى لـون واحـد لفـترة متواصلـة

ينتـج تلقائيًـا صـورة للـون «المقابـل» في عـين المشـاهد. حـدق في صـورة خـضراء عـلى خلفيـة بيضـاء لفـترة مـن الوقـت، ثـم انظـر بعيـدًا إلى صفحـة بيضـاء فارغـة، وسـترى كيـف ينشـئ عقلـك صـورة لاحقـة حمـراء. فـإدراك اللـون الأخـضر يفسـح المجـال في التعاقـب لإدراك اللـون الأحمـر. فعنـد الانتبـاه إلى اللـون الأخـضر، لا يمكـن الانتبـاه إلى اللـون الأحمـر في نفـس الوقـت، والعكـس صحيـح.

التحمل (التكيف العصبي)

لقد مررنا جميعًا بالرغبة الشديدة في أعقاب اللذة الممتعة. سواء كان الأمر يتعلق بالوصول إلى شريحة بطاطس ثانية أو النقر على رابط جولة أخرى من ألعاب الفيديو، فمن الطبيعي أن ترغب في إعادة خلق تلك المشاعر الجيدة أو محاولة عدم تركها تتلاشى. لذلك يصبح أسهل الحلول هو الاستمرار في تناول الطعام أو اللعب أو المشاهدة أو القراءة. لكن هناك مشكلة في ذلك.

مع التعرض المتكرر لنفس منبه المتعة أو ما يشابهه، يصبح الميل المبدئي إلى جانب اللذة أضعف وأقصر، والاستجابة اللاحقة لجانب الألم تصبح أقوى وأطول، وهي عملية يسميها العلماء بالتكيف العصبي. وهذا يعني، مع التكرار، أن كائنات الغريملين (نظام التنظيم الذاتي) لدينا تصبح أكبر وأسرع، وأكثر عددًا، ونحن بحاجة إلى المزيد من المواد والمثيرات التي نختارها للحصول على نفس التأثير سواء كانت مخدرات أو سلوكيات. (رسم رقم 9)



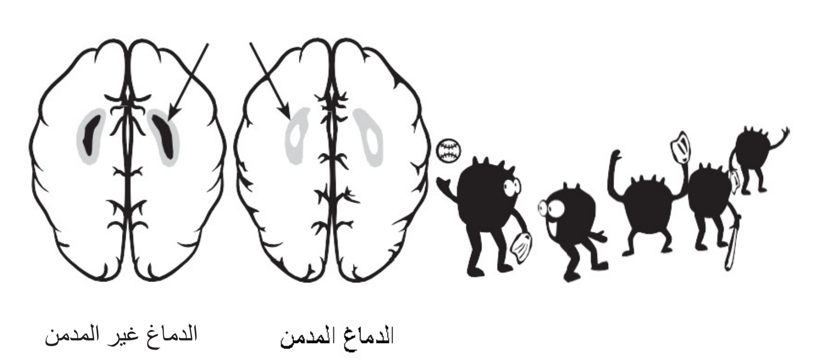
إن الحاجـة إلى المزيـد مـن مـادة مـا للشـعور باللـذة، أو الشـعور بلـذة أقـل عنـد تنـاول جرعـة معينـة، يسـمى التحمـل. التحمـل عامـل مهـم في تطـور الإدمـان. بالنسـبة لي، كانـت قـراءة ملحمـة الشـفق للمـرة الثانيـة ممتعـة، ولكنهـا لم تكـن ممتعـة مثـل المـرة الأولى في المـرة الرابعـة التـي قرأتهـا فيهـا (نعـم، قـرأت القصـة بأكملهـا أربـع مـرات)، تضاءلـت سـعادتي بشـكل كبـير. إعـادة القـراءة لم ترتـق أبـدًا إلى مسـتوى القـراءة الأولى.

عـلاوة عـلى ذلـك، في كل مـرة أقرؤهـا، تـترك لـدي شـعوراً أعمـق بعـدم الرضـا بعـد القـراءة، ورغبـة أقـوى في اسـتعادة الشـعور الـذي كان لـدي أثنـاء قراءتهـا في المـرة الأولى. عندمـا أصبحـت أكثـر احتـمالاً لروايـة الشـفق، اضطـررت إلى البحـث عـن أشـكال أحـدث وأكثـر فاعليـة مـن نفـس المخـدر لمحاولـة اسـتعادة ذلـك الشـعور السـابق. (رسـم رقـم 9)



مـع تعاطـي المخـدرات بكثـرة لفـترات طويلـة، ترجـح كفـة ميـزان الألم واللـذة إلى جانـب الألم تتغير نقطـة ضبـط اللـذة مـع انخفـاض قدرتنـا عـلى الشـعور باللـذة وزيـادة ضعفنـا في مواجهـة الألم، يمكـن أن نشـبه هـذا

بكائنات الغريملين التي تقيم مخيمًا في جانب كفة الألم من الميزان، لنتخيل أن هناك حفلة كاملة تقام، يوجد بها شاحنة طعام تقدم المشويات ومرتبة هوائية للقفز عليها. (رسم رقم 10)



أصبحت مدركَة تمامًا مدى تأثير المواد عالية الإدمان على الدوبامين في مسار مكافأة الدماغ، في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، عندما بدأت في رؤية المزيد من المرضى يأتون إلى العيادة بجرعة عالية من العلاج الأفيوني طويل الأمد (أوكسيكونتين، فايكودين، مورفين، فنتانيل) للألم المزمن. على الرغم من تناولهم المتكرر للأدوية الأفيونية والمسكنات بجرعات عالية، إلا أن آلامهم ازدادت سوءًا بمرور الوقت. لماذا؟ لأن التعرض للمواد الأفيونية تسبب في قيام دماغهم بإعادة ضبط توازن اللذة والألم إلى جانب الألم. مما يجعل ألمهم الأصلي أسوأ، وتتم إضافة آلام جديدة في أجزاء من أجسامهم كانت خالية من الألم. هذه الظاهرة، التي لوحظت على نطاق

واسع وتحققت منها الدراسات والتجارب التي أجريت على الحيوانات، أصبحت تسمى فرط الألم الناجم عن المواد الأفيونية . Al– gesia، من الكلمة اليونانية algesis،التي تعني الحساسية للألم.

علاوة على ذلك، عندما ينخفض تعاطي هؤلاء المرضى للأدوية الأفيونية، يشهد العديد منهم تحسنًا في الألم.

أظهرت عالمة الأعصاب **نورا فولكو** وزملاؤها أن الاستهلاك المتكرر وطويل الأمد للمواد عالية التحفيز للدوبامين يؤدي في النهاية إلى حالة يطلق عليها عجز الدوبامين.

فحصت فولكو انتقال الدوبامين في أدمغة أشخاص منضبطين صحياً ولا يعانون من أي ميول إدمانية، مقارنة بأشخاص مدمنين على مجموعة متنوعة من المخدرات، بعد أسبوعين من توقفهم عن تعاطيها. كانت صور الدماغ مدهشة. في صور الدماغ للأفراد الأصحاء تضيء منطقة على شكل حبة الكلى في الدماغ مرتبطة بالمكافأة والتحفيز باللون الأحمر الساطع، مما يشير إلى مستويات عالية من نشاط الناقل العصبي الدوبامين. أما في صور أدمغة الأشخاص الذين يعانون من الإدمان وتوقفوا عن تعاطي المخدرات قبل أسبوعين، تحتوي نفس المنطقة التي تشبه حبة الكلى في الدماغ على القليل من اللون الأحمر أو لا تحتوي على أي مادة حمراء، مما يشير إلى القليل من انتقال الدوبامين أو عدم وجوده على الإطلاق.

كما كتبت الدكتورة فولكو وزملاؤها، «إن الانخفاض في

مستقبلاتD1 و D2[1] لـدى متعاطـي المخـدرات، إلى جانـب الانخفـاض في إطـلاق الدوبامـين، سـيؤدي إلى انخفـاض حساسـية دائـرة المكافـأة للتحفيـز بالمكافـآت الطبيعيـة». بمجـرد أن يحـدث هـذا، لا شيء يُشـعر بالارتيـاح بعـد الآن.

بعبارة أخـرى، يأخـذ اللاعبـون في فريـق الدوبامـين كراتهـم وقفازاتهم ويعـودون إلى منازلهم.

خـلال العامـين اللذيـن استهلكت فيهـما الروايـات الرومانسية بشـكل قهـري، وصلـت أخيرًا إلى مـكان لم أجـد فيـه كتابًـا يمكننـي الاسـتمتاع بـه. كان الأمـر كـما لـو أننـي قـد أحرقـت مركـز متعـة قـراءة الروايـات الخـاص بي، ولا يمكـن لكتـاب إحيـاؤه. المفارقـة هـي أن مذهـب المتعـة، أو السـعي وراء اللـذة لذاتهـا، يـؤدي إلى انعـدام التلـذذ، وهـو عـدم القـدرة على التمتـع بـأي نـوع مـن المتعـة. لطالمـا كانـت القـراءة هـي المصـدر الأسـاس للمتعـة والهـروب؛ لذلـك أصابتنـي بصدمـة وحـزن، عندمـا توقفـت عـن العمـل وتقديـم نفـس الإحسـاس لي. وحتـى في تلـك الأثنـاء مـن المعانـاة كان مـن الصعـب التخـلي عنهـا.

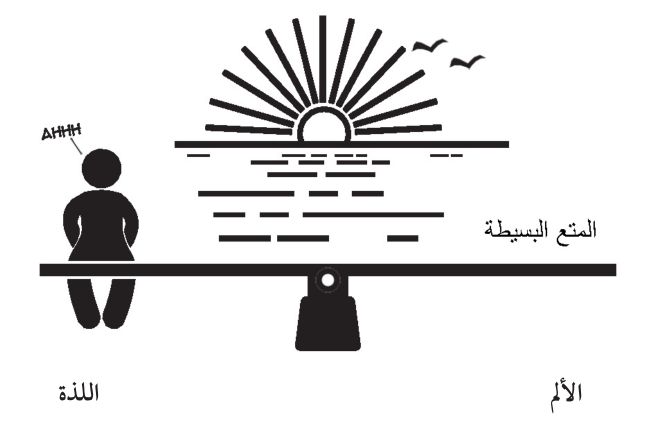
يصـف مرضـاي الذيـن يعانـون مـن الإدمـان كيـف وصلـوا إلى نقطـة يتوقـف فيهـا المخـدر عـن العمـل معهـم. لم يعـد لديهـم ارتفـاع عـلى الإطـلاق. ومـع ذلـك، إذا لم يأخـذوا مخدراتهـم، فإنهـم يشـعرون بالتعاسـة.

---

(1) D1 وD2 همـا مسـتقبلات الدوبامـين، وهـو بروتـين يشـفر لـدى البـشر بواسـطة الجـين DRD2و DRD1 (المترجمـة)

الأعـراض العامـة للانسـحاب مـن أي مـادة تسـبب الإدمـان هـي القلـق والتهيـج والأرق والشـعور المسـتمر بالضيـق.

إن التـوازن بـين اللـذة والألم المائل إلى جانـب الألم هـو مـا يدفـع النـاس إلى الانتـكاس حتـى بعـد فـترات طويلـة مـن الانقطـاع عـن تنـاول المخـدر. عندمـا يميـل توازننـا إلى جانـب الألم، فإننـا نتـوق إلى المخـدر لمجـرد الشـعور بأننـا طبيعيـين (تـوازن المسـتوى). يسـمي عـالم الأعصـاب **جـورج كـوب** هـذه الظاهـرة «الضيـق المـؤدي إلى الانتـكاس»، حيـث لا تكـون العـودة إلى التعاطـي مدفوعـة بالبحـث عـن المتعـة ولكـن بالرغبـة في تخفيـف المعانـاة الجسـدية والنفسـية مـن الانسـحاب المطـول. هـا هـي الأخبـار السـارة. إذا انتظرنـا طويـلا بـما فيـه الكفايـة، فـإن أدمغتنـا (عـادة) تتكيـف مـع غيـاب المخـدر ونسـتعيد مـؤشر التـوازن لدينـا: تـوازن مسـتوٍ. بمجـرد أن يصبـح رصيدنـا مسـتويًا، يمكننـا مـرة أخـرى الاسـتمتاع بالمكافـآت اليوميـة البسـيطة، كالذهـاب للمـشي، أو مشـاهدة شروق الشـمس، أو الاسـتمتاع بوجبـة مـع الأصدقـاء. (رسـم رقـم 11)



الناس، الأماكن، الأشياء

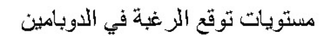
لا تتم إثارة مستوى توازن اللذة والألم فقط عن طريق إعادة التعرض للمخدر نفسه، ولكن أيضًا من خلال التعرض للمنبهات المرتبطة بتعاطي المخدرات. في اجتماعات مدمني الكحول المجهولين، هناك عبارة شائعة لوصف هذه الظاهرة، وهي الأشخاص والأماكن والأشياء.

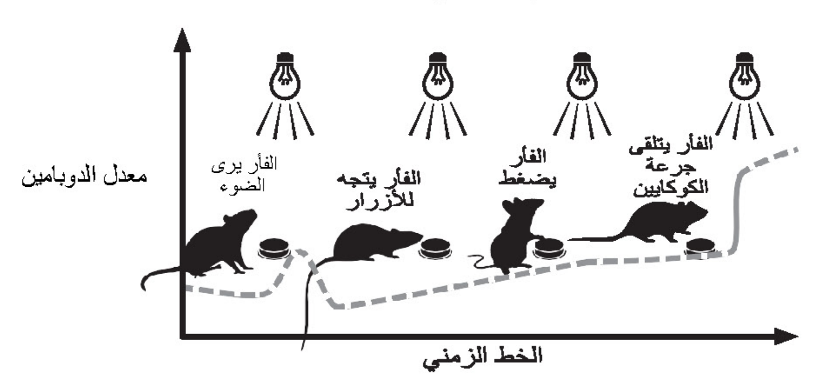
في عالم علم الأعصاب، تسمى هذه الظاهرة، بالتعلم المعتمد على المثيرات، والمعروف أيضًا باسم الإشراط الكلاسيكي (بافلوفيان). أثبت إيفان بافلوف، الحائز على جائزة نوبل في علم وظائف الأعضاء والطب عام 1904، أن لعاب الكلاب يسيل بشكل انعكاسي عند تقديم قطعة لحم مقترنة بصوت الجرس، وكان من الملاحظ أن لعاب الكلاب يسيل عند سماع صوت الجرس، حتى لو لم يتم تقديم اللحم بصورة متزامنة مع صوت الجرس.

التفسير هو أن الكلاب تعلمت ربط قطعة اللحم، وهي مكافأة طبيعية، مع الجرس، وهو إشارة مشروطة. ماذا يحدث في الدماغ؟

من خلال إدخال مسبار كشف في دماغ الجرذ، تمكن علماء الأعصاب من إثبات أن الدوبامين يتم إطلاقه في الدماغ كاستجابة للإشارة المشروطة (على سبيل المثال، الجرس، مسرع الموسيقى، والضوء) قبل تناول المكافأة نفسها (على سبيل المثال، حقن الكوكايين).

تفـسر ارتفـاع الدوبامـين قبـل الحصـول عـلى المكافـأة استجابة للإشـارة المشروطـة للـذة المتوقعـة التـي نشـعر بهـا عندمـا نعلـم أن الأشـياء الجيـدة قادمـة. (رسـم رقـم 12)





يتناقـص إطـلاق الدوبامـين في الدمـاغ مبـاشرة بعـد الاسـتجابة المشروطـة، ليس فقـط إلى المستويات الأساسية (يمتلـك الدمـاغ مستوى منشطاً لإطـلاق الدوبامـين حتـى في حالـة عـدم وجـود مكافـآت)، ولكـن أقـل مـن المسـتويات الأسـاسـية. هـذه الحالـة العابـرة لعجـز الدوبامـين المصغـر هـي مـا يدفعنـا للبحـث عـن مكافأتنـا.

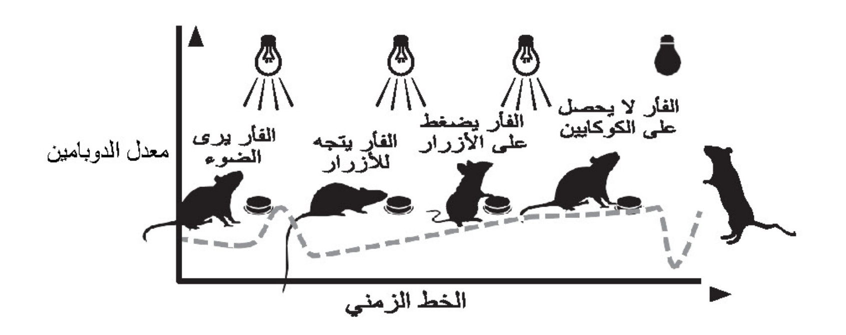
حـين تكـون مستويات الدوبامـين دون مستوى المعيـار الأسـاس تقـود إلى عمليـة الاشـتهاء والشـغف. ويـؤدي الاشـتهاء إلى النشـاط الـذي يكـون الهـدف منه الحصـول على المخـدر.

قـال لي زميـلي **روب مالينـكا** عـالم الأعصـاب المرمـوق ذات مـرة: «إن مقيـاس مـدى إدمـان حيـوان المختـبر ينحـصر في مـدى صعوبـة هـذا الحيوان

في العمـل للحصـول عـلى العقـار، عـن طريـق الضغـط عـلى رافعـة، والتنقـل في متاهـة، وتسـلق المنحـدر». لقـد وجـدت الـشيء نفسـه ينطبـق عـلى البـشر. ناهيـك عـن الـدورة الكاملـة مـن التوقـع والشـغف التـي يمكـن أن تحـدث خـارج عتبـة الإدراك الواعـي.

بمجـرد حصولنـا عـلى المكافـأة المتوقعـة، يزيـد إطـلاق الدوبامـين في الدمـاغ أعـلى بكثـير مـن خـط الأسـاس النشـط. ولكـن إذا لم تتحقـق المكافـأة التـي توقعناهـا، فـإن مسـتويات الدوبامـين تنخفـض إلى مـا دون خـط الأسـاس المعيـاري. وهـذا يعنـي، إذا حصلنـا عـلى المكافـأة المتوقعـة، فإننـا نحصـل عـلى ارتفـاع أكـبر. إذا لم نحصـل عـلى المكافـأة المتوقعـة، فإننـا نشـهد هبوطًـا أكـبر. (رسـم رقـم 13)

مستويات توقع الرغبة في الدوبامين



لقـد عانينـا جميعًـا مـن خيبـة الأمـل التـي تتبـع رغبـات لم تتـم تلبيتهـا. فالمكافـأة المتوقعـة التـي لا تتحقـق أسـوأ مـن المكافـأة التـي لم تكـن متوقعـة في المقـام الأول.

كيف تترجم الإشارة المحفزة[1] على الاشتهاء في ميزان اللذة والألم لدينا؟ يميل الميزان إلى جانب اللذة (صعود طفيف إلى جانب اللذة (ارتفاع طفيف من الدوبامين تحسباً لمكافأة في المستقبل، ثم يتبعها مباشرة ميل الميزان إلى جانب الألم (عجز صغير في الدوبامين) في أعقاب الإشارة. إذن نقص الدوبامين هو الرغبة الشديدة، ويؤدي إلى سلوك البحث عن المخدرات.

على مدى العقد الماضي، تم إحراز تقدم كبير في فهم السبب البيولوجي للمقامرة المرضية، مما أدى إلى إعادة تصنيف اضطرابات المقامرة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (الإصدار الخامس) على أنها اضطرابات إدمانية.

تشير الدراسات إلى أن إطلاق الدوبامين كنتيجة لارتباط المقامرة بعدم القدرة على التنبؤ بوصول المكافأة، أكثر من المكافأة النهائية نفسها (غالبًا ما تكون مالية). يعتمد الدافع في المقامرة إلى حد كبير على عدم القدرة على التنبؤ بحدوث المكافأة، وليس على المكاسب المالية.

في دراسة أجريت عام 2010، قام **جاكوب لينيت** وزملاؤه بقياس إفراز الدوبامين لدى مجموعتين من الأشخاص في حال ربح وخسارة الأموال، تمثل المجموعة الأولى أشخاصاً مدمنين على القمار والمجموعة الثانية أشخاصاً لا يعانون من الإدمان على القمار. لم تكن هناك

(1) من المحفزات الشائعة للانتكاس في حالة الإدمان، خبرة الرغبة الشديدة عن طريق التعرض للإشارات المرتبطة سابقًا بتعاطي المخدرات أو أي سلوك إدماني آخر، مثل المكان والناس والأشياء (المترجمة)

اختلافات واضحة بين المجموعتين عندما ربحوا المال؛ ومع ذلك، عند مقارنتهم بالمجموعة الضابطة، أظهر المقامرون زيادة ملحوظة في مستويات الدوبامين عندما خسروا المال. كانت كمية الدوبامين التي تم إطلاقها في مسار المكافأة في أعلى مستوياتها عندما كان احتمال الخسارة والفوز متطابقًا تقريبًا (50 ٪)، مما يمثل الحد الأقصى من عدم اليقين.

يسلط اضطراب القمار الضوء على التمييز الدقيق بين توقع المكافأة (إطلاق الدوبامين قبل المكافأة) واستجابة المكافأة (إطلاق الدوبامين بعد المكافأة أو أثنائها). أخبرني مرضاي الذين يعانون من إدمان القمار أنه أثناء اللعب، يريد جزء منهم أن يخسر. وكلما خسروا، زادت الرغبة في مواصلة المقامرة، وزادت قوة الاندفاع عند الفوز، وهي ظاهرة توصف بأنها «مطاردة الخسارة».

أظن أن شيئًا مشابهًا يحدث مع تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تكون استجابة الآخرين متقلبة للغاية وغير محسوبة لدرجة أن عدم اليقين في الحصول على «إعجاب» أو ما يعادله، يُعد أمراً معززاً، مثل الحصول على «الإعجاب» نفسه.

يشفر الدماغ ذكريات المكافأة طويلة المدى والإشارات المرتبطة بها عن طريق تغيير شكل وحجم الخلايا العصبية المنتجة للدوبامين. على سبيل المثال، تصبح التشعبات، أي الفروع خارج الخلايا العصبية،

أطـول وأكثـر عـددًا، استـجابةً لمكافـآت الدوبامـين العاليـة. تسـمى هـذه العمليـة اللدونـة المعتمـدة عـلى الخـبرة. يمكـن أن تسـتمر هـذه التغيـيرات في الدمـاغ مـدى الحيـاة وتسـتمر لفـترة طويلـة حتـى في حـال عـدم توفـر المخـدر.

استكشـف الباحثـون آثـار التعـرض للكوكايـين عـلى الفئـران عـن طريـق حقنهـا بنفـس الكميـة مـن الكوكايـين في أيـام متتاليـة لمـدة أسـبوع وقيـاس مقـدار الركـض كاسـتجابة لـكل حقنـة. الجـرذ المحقـون بالكوكايـين سـيركض عـبر القفـص بـدلاً مـن البقـاء في المحيـط كـما تفعـل الجـرذان العاديـة، يمكـن قيـاس مقـدار الركـض باسـتخدام أشـعة الضـوء التـي تتخلـل القفـص. كلـما كـسر الجـرذ أشـعة الضـوء أكثـر، زاد ركضـه.

وجـد العلـماء أنـه مـع كل يـوم متتـالٍ مـن التعـرض للكوكايـين، تقدمـت الفئـران مـن هرولـة نشـطة في اليـوم الأول، إلى نوبـة هيجـان صريح في اليـوم الأخـير، ممـا يُظهـر حساسـية تراكميـة لتأثـيرات الكوكايـين.

بمجـرد توقـف الباحثـين عـن حقـن الفئـران بالكوكايـين، توقفـت الفئـران عـن الركـض. بعـد عـام واحـد – وهـو عمـر حقيقـي للفـأر – أعـاد العلـماء حقـن الفئـران بالكوكايين مـرة واحـدة، وكانـت الفئـران عـلى الفـور تجـري كـما فعلـت في اليـوم الأخـير مـن التجربـة الأصليـة.

عندمـا فحـص العلـماء أدمغـة الفئـران، رؤوا أن التغـيرات التـي يسـببها الكوكايـين في مسـارات المكافـأة للفئـران تتماشـى مـع التحسـس المسـتمر للكوكايـين. تظهـر هـذه النتائـج أن عقـارًا مثـل الكوكايـين يمكـن أن يغـير

الدماغ إلى الأبد. وقد تم عرض نتائج مماثلة مع مواد إدمانية أخرى، من الكحول إلى المواد الأفيونية إلى الحشيش.

في عملي الإكلينيكي، أرى الأشخاص الذين يعانون من الإدمان الشديد يعودون إلى الاستخدام القهري مع تعرض واحد، حتى بعد سنوات من الامتناع. قد يحدث هذا بسبب التحسس المستمر للمخدر المختار، وهو بمثابة الأثر المرتد لتعاطي المخدرات في وقت سابق.

يزيد التعلم أيضًا من إطلاق الدوبامين في الدماغ. تُظهر إناث الفئران التي تم إيواؤها لمدة ثلاثة أشهر في بيئة متنوعة وجديدة ومحفزة تكاثرًا في المشابك العصبية الغنية بالدوبامين في مسار مكافأة الدماغ مقارنة بالفئران الموجودة في أقفاص المختبر القياسية. فالتغيرات الدماغية التي تحدث استجابة لبيئة محفزة وجديدة مشابهة لتلك التي تظهر مع العقاقير أو المخدرات عالية الدوبامين (المسببة للإدمان).

ولكن إذا عولجت الفئران نفسها مسبقًا عن طريق حقنها بمنبه مثل الميتامفيتامين، وهو عقار شديد الإدمان، قبل دخولها البيئة المحفزة، فإنها تفشل في إظهار التغيرات العصبية التشابكية التي شوهدت سابقًا عند التعرض للبيئة المحفزة والمتنوعة. حيث تشير هذه النتائج إلى أن الميثامفيتامين يحد من قدرة الفأر على التعلم.

إليكم بعض الأخبار الجيدة. درس زميلي **إيدي سوليفان**، الخبير العالمي في تأثيرات الكحول على الدماغ، عملية التعافي من الإدمان

واكتشـف أنـه عـلى الرغـم مـن أن بعـض التغـيرات الدماغيـة بسـبب الإدمان دائمـة ولا رجعـة فيهـا، فمـن الممكـن الالتفـاف حـول هـذه المناطق المتضررة من خـلال إنشـاء شـبكات عصبيـة جديـدة. هـذا يعنـي أنـه عـلى الرغـم مـن أن التغـيرات التـي تطـرأ عـلى الدمـاغ دائمـة، إلا أنـه يمكننـا إيجاد مسـارات عصبيـة متشـابكة جديـدة لخلـق سـلوكيات صحيـة موائمـة.

وفي الوقـت نفسـه، يحمـل المسـتقبل إمكانـات مثـيرة عـن طـرق لعكـس نـدوب الإدمـان في الدمـاغ. قام **فينسـينت باسـكولي** وزملاؤه بحقـن الفئران بالكوكايـين، **ممـا** أظهـر التغـيرات السـلوكية المتوقعـة (الجـري المحمـوم)، ثـم اسـتخدموا علـم البصريـات الوراثـي –وهـي تقنيـة بيولوجيـة تتضمـن اسـتخدام الضـوء للتحكـم في الخلايـا العصبيـة– لعكـس تغـيرات الدمـاغ المتشـابكة التـي يسـببها الكوكايـين. ربـما في يـوم مـن الأيـام سـيكون علـم البصريـات الوراثـي قـادراً عـلى محـو نـدوب الإدمـان في الدمـاغ البـشري.

التوازن ما هو إلا مجاز

في الحياة الواقعية، تعد اللذة والألم أكثر تعقيدًا من طريقة عمل التوازن. فما هو ممتع لشخص ما قد لا يكون كذلك لشخص آخر. كل شخص لديه «المخدر المفضل». يمكن أن تحدث اللذة والألم في وقت واحد. على سبيل المثال، يمكن أن نشعر باللذة والألم عند تناول الأطعمة الغنية بالتوابل.

لا يبدأ الجميع بتوازن مستوٍ: أولئك المصابون بالاكتئاب والقلق والألم المزمن يبدؤون بتوازن يميل إلى جانب الألم، وهو ما قد يفسر سبب كون الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية أكثر عرضة للإدمان. إن إدراكنا الحسي للألم (واللذة) يتأثر بشدة بالمعنى الذي ننسبه إليه.

عمل **هنري نولز بيتشر** (1904–1976) كطبيب عسكري خلال الحرب العالمية الثانية في شمال إفريقيا وإيطاليا وفرنسا. في حين أنه لاحظ وأبلغ عن 225 جنديًا أصيبوا بجروح خطيرة في مسرح الحرب. كان بيتشر صارمًا في معايير الاشتمال في دراسته، حيث شمل المسح فقط أولئك الرجال الذين «لديهم واحد من خمسة أنواع من الجروح الشديدة التي تم اختيارها كعينة ممثلة للمسح؛ إصابة الأنسجة الرخوة المحيطية الواسعة، الكسر المركب لعظم طويل، رأس مثقوب، صدر مخترق، أو بطن مخترقة... مع الأخذ في الاعتبار خلوهم من المرض

النفسي، ولم يكونوا في حالة صدمة وقت الاستجواب«. قام بيتشر باكتشاف رائع؛ حيث أفاد أن ثلاثة أرباع هؤلاء الجنود الذين أصيبوا بجروح خطيرة، كانت استجاباتهم تشير إلى أنهم يشعرون بألم ضئيل أو لم يشعروا بأي ألم بعد إصابتهم مباشرة، على الرغم من الإصابات التي تهدد حياتهم.

وخلص إلى أن آلامهم الجسدية قد خُفِفت من خلال الراحة العاطفية للهروب من «بيئة شديدة الخطورة، بيئة مليئة بالتعب وعدم الراحة والقلق والخوف وخطر الموت الحقيقي». لقد منحهم ألمهم، كما هو الحال، تذكرة أمان إلى المستشفى.

على النقيض من ذلك، يُفصِل تقرير حالة من المجلة الطبية البريطانية نُشر في عام 1995 يدور حول حالة عامل بناء يبلغ من العمر تسعة وعشرين عامًا دخل غرفة الطوارئ بعد أن داس بقدمه على مسمار طوله خمسة عشر سنتيمتراً، والذي كان يخرج من الجزء العلوي من حذائه الخاص بالبناء، قد اخترق الجلد واللحم والعظام. «كانت أقل حركة للظفر مؤلمة، و تم تخديره بالفنتانيل والميدازولام»، وهما من المواد الأفيونية والمضادات القوية. ولكن عندما تم سحب المسمار من الأسفل وإزالة الحذاء، أصبح من الواضح أن «المسمار قد اخترق بين أصابع القدم: لم تكن هناك أي إصابة في القدم».

يعلمنا العلم أن كل لذة لها ثمن، والألم الذي يتبعها يدوم لفترة أطول وأكثر حدة من اللذة التي أدت إلى نشأتها. مع التعرض المطول والمتكرر للمنبهات الممتعة، تقل قدرتنا على تحمل الألم، وتزداد عتبة

تجارب المتعة. بواسطة عملية تطبّع سريع ودائم في الذاكرة، لا يمكننا أن ننسى دروس اللذة والألم حتى عندما نريد: إلا أن وشم الحصين[1] يدوم مدى الحياة.

بقت الآلية العصبية القديمة الفائقة من الناحية التطورية لمعالجة اللذة والألم، سليمة إلى حد كبير خلال التطور وعبر الأنواع. إنها مهيأة بشكل مثالي لعالم الندرة. بدون اللذة لن نأكل أو نشرب أو نتكاثر. بدون ألم لن نحمي أنفسنا من الإصابة والموت. في حال أدمنا على تكرار الملذات سيؤدي ذلك إلى رفع نقطة الضبط العصبي، نصبح مناضلين بلا نهاية، ولا نشعر بالرضا بما لدينا، ونبحث دائمًا عن المزيد.

وهنا تكمن المشكلة. لقد استجاب البشر- وهم الباحثون الأساسيون - بشكل جيد للغاية، لتحدي السعي وراء اللذة وتجنب الألم. ونتيجة لذلك قمنا بتحويل العالم من فضاء ندرة إلى فضاء الوفرة الساحقة.

لم يتم تطوير أدمغتنا لهذا العالم الوفير. قال الدكتور **توم فينوكين،** الذي يدرس مرض السكري في سياق التغذية المزمنة المستقرة، «نحن صبار في الغابة المطيرة». ومثل نبات الصبار الذي تكيف مع المناخ الجاف، فإننا نغرق في الدوبامين.

وكنتيجة نهائية لكل هذا الإسراف، أصبحنا نحتاج الآن إلى المزيد

(1) تغضُّن صغير في الدماغ، يستقر أسفل كلٍّ من الفصين الصدغيين. ويؤدي دورًا مهماً في تكوين الذكريات؛ إذ يأخذ خبراتنا وتفاعلاتنا، واضعًا إياها فيما يشبه القالب، عبر صنع روابط جديدة بين الخلايا العصبية. (المترجمة)

من المكافأة للشعور بالرضا، وأقل الإصابات والأضرار للشعور بالألم. إن إعادة ضبط المعيار هذه لا تحدث على مستوى الأفراد فقط، ولكن على مستوى الأمم أيضاً. الأمر الذي يدعو إلى التساؤل: كيف نعيش ونزدهر في هذا النظام البيئي الجديد؟ كيف نربي أطفالنا؟ ما طرق التفكير والتصرف الجديدة المطلوبة منا نحن معاصرو القرن الحادي والعشرين؟

وفي حال رغبنا في تعلم كيفية تجنب الاستهلاك القهري المفرط، لا يوجد أفضل من تجارب الأشخاص الأكثر عرضة له وهم مكافحو الإدمان. لقد طور الأشخاص المصابون بالإدمان حكمة تتناسب تمامًا مع العصر الذي نعيش فيه الآن، بالرغم من نبذهم لآلاف السنين عبر جميع الثقافات والتعامل معهم كمنبوذين وطفيليين ومتعهدين للفساد الأخلاقي.

وما يلي سيكون بمثابة دروس للتعافي في عالم المكافآت المرهق.



الجزء الثاني

جهاد النفس (إلزام الذات)

الفصل الرابع
صيام الدوبامين

بـدأت دليـلا بذلـك الصـوت غـير المكـترث الـذي يُعـد السـمة المميـزة للمراهقـين في أمريـكا: «أنـا هنـا لأن والـداي أجـبراني عـلى الحضـور لرؤيتـك».

قلت: «حسنًا». «لماذا يريد والداك منك ذلك؟».

«يعتقـدون أننـي أدخـن الكثـير مـن الحشـيش، لكـن مشـكلتي الأساسـية هـي القلـق. أنـا أدخـن لأننـي قلقـة، وإذا كان بإمكانـك فعـل شيء لذلـك، حينهـا لـن أحتـاج للحشـيش».

لقـد تملكتنـي لحظـة مـن الحـزن العميـق في ذلـك الوقـت. ليـس لأننـي لم أكـن أعـرف بـماذا أنصحهـا، ولكـن لأننـي كنـت أخشـى أنهـا لـن تأخـذ بنصيحتـي. قلـت: «حسـنًا، لنبـدأ مـن هنـاك». «أخبرينـي عـن قلقـك»، كانـت فتـاة طويلـة ورشـيقة، طـوت سـاقيها تحتهـا، وبـدأت في السـرد: «لقـد بـدأت في الإعداديـة، وازداد الأمـر سـوءًا عـلى مـر السـنين. القلـق هـو أول شيء أشـعر بـه عندمـا أسـتيقظ في الصبـاح. وتدخـين الحشـيش بواسـطة القلـم الشـمعي wax pen هـو الـشيء الوحيـد الـذي يخرجنـي مـن السريـر»

«قلم الشمع؟» «نعم أنا أدخن الحشيش بواسطة السيجارة الإلكترونية الآن. اعتدت سابقاً أن أدخن الحشيش كسيجار، أو من خلال الزجاجة المخصصة للتدخين، كنت أدخن «ساتيفا» في النهار و«إنديكا» قبل النوم. لكن الآن أنا أركز على استخدام مستخلص الحشيش بأنواع في سيجارة إلكترونية خاصة بتدخين هذه الأنواع، لكن في بعض الأحيان أستخدم جهاز التبخير، أنا في الغالب لا أستهلك الأطعمة التي بها حشيش، ولكن أستخدمها بعض الأحيان حين يكون من الصعب تدخين الحشيش».

البيانات

من خلال دفعها إلى قول المزيد عن «قلم الشمع» الخاص بها، كنت أدعو دليلا للتعمق في التفاصيل الدقيقة لاستخدامها اليومي. محادثتي معها كانت موجهة من خلال اتجاه عملي قمت بتطويره على مر السنين للتحدث مع المرضى حول مشكلة الاستهلاك القهري المفرط.

يمكن تذكر هذا الإطار بسهولة من خلال استخدام حروف مفردة دوبامين DOPAMINE، فهذا الاتجاه العلاجي لا ينطبق على إدمان العقاقير التقليدية فقط، مثل الكحول والنيكوتين، ولكن يمكن تطبيقه أيضاً على أي موقف فرعي أو سلوك عالي الدوبامين قد يسيطر علينا لفترة طويلة جدًا، أو كنا نتمنى لو كان لدينا علاقة أقل إيلاماً

معه. على الرغم من أنني قمت بتطوير هذا المنهج في الأصل لممارستي المهنية، إلا أنني طبقته أيضاً على نفسي للتحكم في عاداتي الاستهلاكية المصاحبة لانعدام التكيف.

حرف د في DOPAMINE يرمز إلى البيانات (DATA). أبدأ بجمع الحقائق البسيطة للاستهلاك. في حالة دليلا، استكشفت ما كانت تستخدمه على مستوى الكمية والتكرار.

عندما يتعلق الأمر بإدمان الحشيش، فإن القائمة المذهلة للمنتجات وآليات التوصيل التي وصفتها دليلا هي ما تدور حوله حياة مرضاي وتُعد مكونات أساسية لروتينهم اليومي. يمكن القول: إنه بحلول الوقت الذي يأتون لرؤيتي طلباً للمساعدة، يمتلك الكثير منهم ما يعادل درجة الدكتوراه في استخدام ومعرفة أنواع الحشيش في وقتنا الحاضر.

على عكس الستينيات، عندما كانت تستخدم المخدرات في إطار الاحتفالات والترفيه لعطلات نهاية الأسبوع بمعنى أنها كانت أنشطة ذات طابع معياري.

الآن، يبدأ مرضاي في التدخين في اللحظة التي يستيقظون فيها صباحاً ويستمرون طوال اليوم حتى يذهبوا إلى الفراش مرة أخرى. وهذا مقلق على العديد من المستويات، ليس أقلها أن الاستخدام اليومي مرتبط بالسلوك الإدماني.

بالنسبة لي، بدأت أشك في أنني كنت أتأرجح في منطقة الخطر

عندما بـدأت قـراءتي للروايـات الرومانسـية تسـتغرق سـاعات متتاليـة في اليـوم، ومـن ثـم أصبحـت تسـتهلك منـي أيامـاً متتاليـة.

الأهداف

سـألت دليـلا: «مـاذا يقـدم تدخين الحشـيش لـك؟». «كيـف يسـاعدك عـلى تحسين حياتـك؟»

قالـت: «إنـه الشيء الوحيـد الـذي يسـاعدني عـلى التغلـب عـلى القلق». «بدونـه لا أسـتطيع أن أقـوم بـأي شيء، بمعنـى أننـي سـأكون عاجـزة أكثـر ممـا أنـا عليـه الآن».

عندمـا طلبـت مـن دليـلا أن تخبرني كيـف يسـاعدها الحشـيش، كنـت أتحقـق مـن الكيفيـة التـي تنظـر بهـا إلى إدمانهـا عـلى الحشـيش والمكاسـب التـي يحققهـا لهـا، ومـا الشيء الإيجـابي الـذي تحققـه مـن تدخـين الحشـيش وإلا لـن يكـون استخدامه مجديـاً؟

إن حـرف الـ O مـن مفـردة Dopamine يعنـي الأهـداف (OBJECTIVES) التـي يحققهـا اسـتخدام الحشـيش. حتـى السـلوك الـذي يبـدو غـير عقـلاني قـد يكـون متجـذراً ومـبرراً في منطقنـا الشـخصي، حيـث يسـتخدم النـاس المـواد والسـلوكيات عاليـة الدوبامـين مقترنـة بمـبررات لا تشـوبها شـائبة، وأكثـر المـبررات تكـراراً وتأثـيراً هـي: للحيـاة بشـكل أفضـل، مثـل: الاسـتمتاع، والتكيـف، والتخفيـف مـن حـدة الخـوف،

والغضب، والقلق، والأرق، والاكتئاب، وعدم الانتباه، والألم، والرهاب الاجتماعي. والقائمة تطول.

بالنسبة لي، لقد استخدمت الروايات الرومانسية للهروب مما هو مؤلم لي في ذلك الوقت، للهرب بعيداً عن تربية أطفالي الصغار ومن ثم تربية المراهقين، وللابتعاد عن إحباط وظيفة كنت أتصور أن مهاراتي فيها لا تتسم بالكفاءة. كنت أيضًا أخفف من حزني لعدم إنجاب طفل آخر، وهو أمر أردته ولم يرغب فيه زوجي، مما خلق تتوتراً في زواجنا وفي حياتنا الجنسية لم يكن معهوداً من قبل.

المشاكل

سألت: «أي سلبيات من تدخين الحشيش؟ أو عواقب غير مقصودة؟ « قالت دليلا: «الشيء السيئ الوحيد في التدخين هو أن والديّ دائمًا خلفي، في حال تركوني وشأني، فلن تكون هناك أي سلبيات». توقفت لملاحظة انعكاس أشعة الشمس التي تتلألأ على شعرها. كانت في مخيلتي صورة الصحة التي أراها وأتمناها لها، على الرغم من حقيقة أنها كانت تتناول أكثر من جرام من الحشيش يوميًا. ولكن أعتقد أن الشباب وصغر السن قد يعوضا عن الكثير.

حرف P في Dopamine يعني المشاكل (PROBLEMS) المتعلقة بالاستخدام. تؤدي المخدرات عالية الدوبامين دائمًا إلى مشاكل متعددة منها ما هو متعلق بالصحة، أو مشاكل على مستوى العلاقات، أو

الوقـوع في مشـاكل أخلاقيـة. إذا لم تكـن في المسـتقبل القريـب، فحتماً سـيصل لها مـن يعـاني مـن الإدمـان لاحقـاً، وهـذا هـو الـشيء الـذي لم تتمكـن دليـلا مـن رؤيتـه، أو استشرافه، فـكل مشـاكلها السـلبية تتمحـور حـول علاقتهـا بوالديهـا والـصراع المتزايـد بينهـا وبينهـما، وهـو أمـر نموذجـي للمراهقـين، وليـس فقـط المراهقـين. إنـما تحـدث هـذه القطيعـة عـن الرؤيـة بوضـوح لعـدة أسـباب:

أولاً: لا يسـتطيع معظمنـا رؤيـة المـدى الكامـل لعواقـب تعاطينـا للمخـدرات في حـين مازلنا نتعاطـى، إذ تحجـب المـواد والسـلوكيات عاليـة الدوبامـين قدرتنـا عـلى تقييـم السـبب والنتيجـة بشـكل دقيـق.

ذكـر لي ذات مـرة عـالم الأعصـاب **دانيـال فريدمـان** وهـو متخصـص في دراسـة ممارسـات البحث عـن الطعـام لنمـل الحصـاد الأحمـر: «إن العـالم غنـي حسـياً وفقـير سـببياً»، ممـا يجعلنـي أقـف عنـد هـذه العبـارة، لتفسـير السـلوك الإدمـاني، عـلى سـبيل المثـال نحـن نعلـم أن طعـم الدونـات جيـد في اللحظـة الآنيـة، لكننـا أقـل وعيًـا بـأن تنـاول الدونـات كل يـوم لمـدة شـهر يضيـف خمسـة أرطـال إلى محيـط الخـصر لدينـا.

ثانيًـا: يُعـد الشـباب، أكثـر حصانـة مـن العواقـب السـلبية للتعاطـي. كـما قـال لي أحـد معلمـي المدرسـة الثانويـة، «بعـض أفضـل طـلابي يدخنـون الحشـيش كل يـوم».

ومـع تقدمنـا في العمـر، تتضاعـف العواقـب غـير المقصـودة للاسـتخدام المزمـن. معظـم مرضـاي الذيـن يأتـون طواعيـة للعـلاج هـم

في منتصف العمر. إنهم يبحثون عني؛ لأنهم وصلوا إلى نقطة تحول، حيث تفوق سلبيات استخدامهم الجوانب الإيجابية، فالجملة الرئيسة التي يعبروا بها عن إدمانهم في اجتماعات مدمني الكحول والمخدرات: «لقد سئمت وتعبت من المرض والتعب». وعلى النقيض من ذلك، فإن مرضاي المراهقين ليسوا مرضى ولا متعبين.

ومع ذلك، فإن إقناع المراهقين برؤية بعض الخصوصيات السلبية لاستخدامهم أثناء تعاطيهم، حتى لو كان السبب أن الآخرين فقط لا يحبونه، يمكن أن يكون نقطة نفوذ لإيقافهم. والتوقف، حتى لفترة من الوقت فقط، ضروري لحملهم على رؤية السبب الحقيقي والنتيجة.

الامتناع

قلت لدليلا «لدي فكرة عما قد يساعدك، لكنه سيتطلب منك القيام بشيء يُعد صعب جداً»، سألت» ما هو»؟ قلت: « أريدك أن تجربي تجربة» « تجربة؟»، أمالت رأسها إلى الجانب، ثم استرسلتُ « أريدك أن تتوقفي عن استخدام الحشيش لمدة شهر» في تلك الأثناء كان وجهها ساكنا، «دعيني أشرح. أولاً: من غير المرجح أن تنجح علاجات القلق أثناء تدخين هذا القدر من الحشيش. ثانيًا: والأهم من ذلك، هناك احتمال واضح أنه إذا توقفت عن التدخين لمدة شهر كامل، فإن قلقك سيتحسن بمفرده. بالطبع، في البداية سوف تشعرين بالانزعاج والاستياء بسبب الأعراض الانسحابية، ولكن إذا تمكنت من اجتياز

الأسـبوعين الأولـين، فهنـاك فرصـة جيـدة لـك، بـأن تعـاودي الشـعور بالتحسـن في الأسـبوعين الأخيريـن».

ظلـت هادئـة؛ لذلـك تابعـت. شرحـت لهـا أن أي دواء يحفـز مسـار مكافأتنـا بالطريقـة التـي يفعلهـا الحشـيش -لديـه القـدرة عـلى تغيـير مستوى القلـق الأسـاس في دماغنـا. فالأدويـة التـي تعالـج القلـق قـد يكـون لهـا نفـس تأثـير الحشـيش عـلى الأعـراض الانسـحابية، ممـا يخفـف مـن الانسـحاب مـن جرعتنـا الأخيرة ويعـوق عمليـة التعـافي، يصبـح الحشـيش سـبب قلقنـا وليـس العـلاج. والطريقـة الوحيـدة لمعرفـة ذلـك عـلى وجـه اليقـين هـي الامتنـاع عـن التعاطـي لمـدة شـهر.

سـألت «هـل يمكننـي التوقـف لمـدة أسـبوع؟»، واسـتدركت «لقـد فعلـت ذلـك مـن قبـل». قلـت لهـا: «سيكـون الأسـبوع جيـدًا، ولكـن مـن واقـع خـبرتي، عـادة مـا يكـون الشـهر هـو الحـد الأدنـى مـن الوقـت الـذي يستغرقه الدمـاغ لإعـادة ضبـط مسـار المكافـأة فيـه. في حـال عـدم شعورك بتحسـن بعـد أربعـة أسـابيع مـن الامتنـاع، هنـا نسـتطيع القـول إننـا حصلنـا عـلى بيانـات مفيـدة، بمعنـى أن الحشـيش لا يُعـد المسـؤول عـن القلـق لديـك، وعلينـا التفكـير في شيء آخـر. إذن مـا رأيـك؟ هـل تعتقديـن أنـك سـتكون قـادرة ومسـتعدة للامتنـاع عـن تعاطـي الحشـيش لمـدة شـهر؟»

«ممـم.. لا أعتقـد أننـي مسـتعدة لمحاولـة الإقـلاع عـن التدخـين الآن، لكـن ربـما في وقـت لاحـق. بالتأكيـد لـن أدخـن هكـذا إلى الأبد».هـل سـترغبين، في اسـتخدام الحشـيش بعـد عـشر سـنوات مـن الآن؟» هـزت رأسـها بقـوة وأجابـت « لا، مسـتحيل، بالتأكيـد لا». « إذن، مـاذا عـن خمس

سنوات من الآن؟» أجابت: «لا، ليس بعد خمس سنوات أيضاً» «ماذا عن عام من الآن؟»

توقفت قليلاً وهي تحبس ضحكة مكتومة وقالت: «دكتورة، أعتقد أنك نلت مني. إذا كنت لا أريد أن أدخن الحشيش في غضون عام، فما الضير أن أحاول التوقف الآن».

نظرت إلي وابتسمت، «حسنا، دعينا نفعل ذلك».

عندما طلبت من دليلا التفكير في سلوكها الحالي في ضوء نفسها المستقبلية، كنت آمل أن الإقلاع عن الحشيش سيكتسب إلحاحًا جديدًا. يبدو أنه نجح.

A من Dopamine يعني الامتناع، (ABSTINENCE) ويعد الامتناع ضرورياً لاستعادة التوازن، الذي من خلاله يتم تحفيز قدرتنا على الحصول على اللذة من المكافآت البسيطة والأقل فعالية، وكذلك رؤية السبب الحقيقي والنتيجة بين وضعنا أثناء تعاطي المخدرات وبين ما نشعر به في أثناء الامتناع. وبوضع هذه المسألة في سياق التوازن بين اللذة والألم، يمكن القول: إن الصيام عن الدوبامين يتيح وقتًا كافيًا لعملية التنظيم الذاتي في الدماغ كي تقوم بدورها، مما يساعد على استعادة التوازن في المستوى المطلوب.

يأتي هنا، هذا السؤال المهم: ما مدة الامتناع التي نحتاجها حتى تتحقق الفائدة من هذا الامتناع على الدماغ؟

لو عدنا بالتفكير إلى دراسة صور الدماغ التي أجرتها عالمة

الأعصاب **نورا فولكو** والتي تناولتها سابقاً، حيث أظهرت أن انتقال الدوبامين ما يزال أقل من المعتاد بعد أسبوعين من الإقلاع عن المخدرات. دراستها تتوافق مع تجربتي السريرية بأن أسبوعين من الامتناع لا تُعد كافية للتخلص من عوارض الإدمان الانسحابية. ففي غضون أسبوعين ما يزال المرضى عادة يعانون من الانسحاب. وما يزالون عالقين في مرحلة عجز الدوبامين.

من ناحية أخرى، غالبًا ما تكون أربعة أسابيع كافية. درس **مارك شوكيت** وزملاؤه مجموعة من الرجال الذين كانوا يشربون الكحول يوميًا بكميات كبيرة واستوفوا أيضًا معايير الاكتئاب السريري، أو ما يسمى بالاضطراب الاكتئابي الشديد.

اشتهر شوكيت، أستاذ علم النفس التجريبي في جامعة ولاية سان دييغو، بإثبات أن الأبناء البيولوجيين لـ «مدمني الكحول» لديهم مخاطر وراثية متزايدة للإصابة باضطراب تعاطي الكحول، مقارنة بمن ليس لديهم هذا العبء الجيني. وكان من دواعي سروري أن أتعلم من مارك، المعلم الموهوب، في سلسلة من المؤتمرات حول الإدمان في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين.

تم إحالة الرجال المكتئبين في دراسة شوكيت إلى المستشفى لبقائهم فيها لمدة أربعة أسابيع، ولم يتلقوا خلال تلك الفترة أي علاج للاكتئاب، بخلاف إيقاف الكحول، بعد شهر واحد من الامتناع عن الشرب، لم يعد 80 ٪ منهم يستوفون معايير التشخيص بالاكتئاب السريري.

تشير هذه النتيجة إلى أنه بالنسبة للأغلبية، فإن الاكتئاب السريري ناتج عن الإفراط في شرب الكحول وليس اضطراباً اكتئابياً متزامنًا، ويمكن تفسير ذلك بالتالي: البيئة العلاجية لبيئة المستشفى، والهدوء التلقائي، والطابع العرضي للاكتئاب، الذي يمكن أن يأتي ويصبح مستقلا عن العوامل الخارجية. لكن ما يمكن اعتباره أحد أهم النتائج الاستثنائية هي أن العلاجات الأساسية للاكتئاب، سواء كانت أدوية أو علاجاً إرشادياً نفسياً، لديها معدل استجابة بنسبة 50 ٪ فقط.

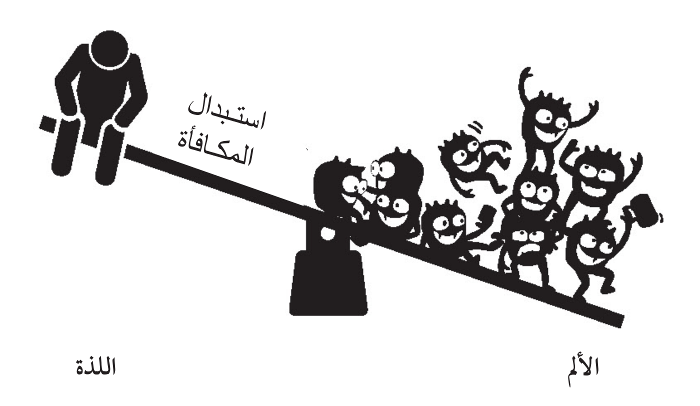
بطبيعة الحال، رأيت مرضى يحتاجون إلى أقل من أربعة أسابيع لإعادة ضبط مسار مكافأتهم، وغيرهم ممن يحتاجون مدة أطول. أولئك الذين يستخدمون عقاقير أكثر فاعلية بكميات أكبر لفترة أطول سيحتاجون عادةً إلى مزيد من الوقت. في حين يتمكن الشباب من إعادة ضبط سلوكهم الإدماني أسرع من كبار السن، حيث تكون أدمغتهم أكثر مرونة. علاوة على ذلك، تختلف عوارض الانسحاب الجسدي من مخدر لآخر. يمكن أن يكون ذا أثر طفيف بالنسبة لبعض السلوكيات الإدمانية، مثل ألعاب الفيديو، ولكنه قد يهدد حياة الآخرين، مثل الإدمان على الكحول والبنزوديازيبينات.

وهو ما يقودنا إلى تحذير مهم: لا أقترح أبدًا على الأفراد الذين قد يتعرضون لخطر الانسحاب الذي يهدد حياتهم أن يمتنعوا بشكل مفاجئ عن المخدر ويطبقوا الصيام عن الدوبامين بأنفسهم، كما هو الحال في حالات إدمان الكحول الشديد أو مستحضرات البنزوديازيبين (زاناكس، الفاليوم، أو كلونوبين)، أو ممن يعتمدون على المستحضرات

الأفيونيـة، بالنسـبة لهـؤلاء المـرضى، يعـد التخفيـض التدريجـي الخاضـع للمراقبـة الطبيـة ضروريًـا.

في بعـض الأحيـان، يسـأل المـرضى عـما إذا كان بإمكانهـم اسـتبدال مخـدر بآخـر: الحشـيش بالنيكوتـين، وألعـاب الفيديـو بالمـواد الإباحيـة. ونـادرا مـا تكـون هـذه اسـتراتيجية فعالـة طويلـة الأجـل.

أي مكافـأة قويـة بـما يكفـي للتغلـب عـلى آليات التنظيـم الـذاتي، وقلب التـوازن نحـو اللـذة يمكـن أن تكـون هـي نفسـها مسـبباً للإدمـان، ممـا يؤدي إلى مقايضـة إدمـان بآخـر (إدمـان تقاطعـي)[1]. أيّ مكافـأة ليسـت قويـة بـما يكفـي لـن نشـعر بأنهـا مكافـأة، ولهـذا السـبب عندمـا نسـتهلك مكافـآت عاليـة مـن الدوبامـين، نفقـد القـدرة عـلى الاسـتمتاع بالملـذات العاديـة والبسـيطة. (رسـم رقـم 14)



(1) الحالـة التـي يظهـر فيهـا الشـخص المدمـن المعتمـد عـلى مـادة واحـدة، ميـلًا إدمانيـاً تجـاه مـادة أخـرى.

أقلية من المرضى (حوالي 20 ٪) لا يشعرون بتحسن بعد صيام الدوبامين. هذه بيانات مهمة أيضًا؛ لأنها تخبرني أن المخدر لم يكن المحرك الرئيس للأعراض النفسية، وأن المريض على الأرجح يعاني من اضطراب نفسي متزامن يتطلب علاجه الخاص.

حتى عندما يكون صيام الدوبامين مفيدًا، يجب علاج الاضطراب النفسي المتزامن في نفس الوقت. عادة ما يؤدي التدخل لعلاج الإدمان وحده، دون معالجة الاضطرابات النفسية الأخرى إلى نتائج سيئة لكليهما.

ومع ذلك، لتقدير العلاقة بين تعاطي المخدرات والأعراض النفسية، أحتاج إلى ملاحظة المريض لفترة كافية من الوقت وهو ممتنع عن المكافآت عالية الدوبامين.

اليقظة

قلت لدليلا: «أريدك أن تكوني مستعدة لشعورك بالسوء قبل أن تشعري بالتحسن، أعني بهذا، عندما تتوقفي عن تدخين الحشيش لأول مرة، سيزداد قلقك سوءًا. لكن تذكري، أن هذا القلق المخادع ليس القلق الذي يجب أن تتعايشي معه من خلال تدخين الحشيش، بل هو قلق، بسبب الانسحاب. كلما طالت مدة قدرتك على احتمال أعراض الانسحاب دون استخدام، زادت سرعة وصولك إلى ذلك المكان الذي تشعرين فيه بتحسن. عادة ما يبلغ المرضى عن نقطة تحول في حوالي أسبوعين».

«حسـنا. مـاذا يفـترض بي أن أفعـل في هـذه الأثنـاء؟ هـل لديـك أي حبـوب يمكـن أن تصفيهـا لي؟»

«لا يوجـد شيء يمكنني أن أعطيـك إياه للتخلـص مـن الألم، بـما أن أي مسكن أو ملطف قـد يسبب الإدمـان، إذ إننـا لا نريـد مقايضـة إدمـان بآخـر، مـا أطلبـه منـك هـو تحمـل الألم».

«أووف».

«نعـم، أنـا أعلـم أنـه صعـب. لكنهـا أيضًـا فرصـة. فرصـة لـك لمراقبـة نفسـك عـلى أنهـا منفصلـة عـن أفـكارك وعواطفـك وأحاسيسـك، بـما في ذلـك الألم. وتسـمى هـذه الممارسـة أحيانـا اليقظـة».

يمثـل حـرف M مـن DOPAMINE اليقظـة (MINDEFULLNESS) وهـو مصطلـح متـداول كثـيراً في وقتنـا الحـالي، ممـا جعلـه يفقـد بعضـاً مـن معنـاه وحقيقتـه، أسـاس نشـأة هـذا المصطلـح مـن التقاليـد البوذيـة الروحانيـة للتأمـل، وقـد تـم تبنيهـا وتكييفهـا مـن قبـل الغـرب كممارسـة صحيـة عـبر العديـد مـن التخصصـات المختلفـة. لقـد اخترقـت الوعـي الغـربي تمامًـا، لدرجـة أنـه يتـم تدريسـها الآن بشـكل روتينـي في المـدارس الابتدائيـة الأمريكيـة. لكـن مـا اليقظـة في الواقـع؟ اليقظـة هـي ببسـاطة القـدرة عـلى مراقبـة مـا يفعلـه دماغنـا أثنـاء قيامـه بذلـك، دون إصـدار أحـكام. هـذا أصعـب ممـا يبـدو. العضـو الـذي نسـتخدمه لمراقبـة الدمـاغ هـو الدمـاغ نفسـه. غريـب، أليـس كذلـك؟

عندمـا أنظـر إلى مجـرة درب التبانـة في السـماء المعتمـة ليـلاً، يدهشـني

دائـمًا مـدى غمـوض أننـا يمكـن أن نكـون جـزءًا مـن شيء يبـدو بعيـدًا ومنفصـلًا. فممارسـة اليقظـة هـي شيء مثـل مراقبـة مجرة درب التبانـة: إنها تتطلـب أن نـرى أفكارنـا وعواطفنـا منفصلـة عنـا، ومـع ذلـك، في نفـس الوقـت، مـن الـضروري أن نكـون واعيـين لهـا بأنهـا جـزء منـا.

يمكـن للدمـاغ أن يقـوم ببعـض الأشـياء الغريبـة جـدًا، وبعضهـا محـرج، ومـن هنـا تـأتي الحاجـة إلى عـدم الحكـم. فالتحفـظ عـلى الحكـم مهـم لممارسـة اليقظـة؛ لأنـه بمجـرد أن نبـدأ في إدانـة مـا يفعلـه عقلنـا – يـا للحماقـة! لمـاذا أفكـر في ذلـك؟ أنـا فاشـل، أنـا غريـب الأطـوار – سـوف تتوقـف قدرتنـا عـلى المراقبـة. البقـاء في موقـع المراقـب ضروري للتعـرف عـلى أدمغتنـا وأنفسـنا بطريقـة جديـدة.

أتذكـر أننـي كنـت أقـف في المطبـخ في عـام 2001 وأنـا أحمـل طفلتـي الرضيعـة بـين ذراعـي وأواجـه صـورة تدخليـة لتحطيـم رأسـها بالثلاجـة أو منضـدة المطبـخ ومشـاهدته وهـو ينهـار مثـل البطيـخ الناعـم. كانـت الصـورة عابـرة ولكنهـا حيـة، ولـولا أننـي كنـت أمـارس اليقظـة بانتظـام، لكنـت بذلـت قصـارى جهـدي لتجاهلهـا.

في البدايـة، شـعرت بالرعـب. بصفتـي طبيبـة نفسـية، كنـت قـد عالجـت الأمهـات اللـواتي نتيجـة لمرضهـن النفـسي، اعتقـدن أنـه يجـب عليهـن قتـل أطفالهـن لإنقـاذ العـالم. إحداهـن فعلـت ذلـك بالفعـل، وهـي حالـة أتذكرهـا بحـزن ونـدم حتـى يومنـا هـذا؛ لذلـك عندمـا اختـبرت صـورة لإيـذاء طفلتـي في مخيلتـي، تسـاءلت عـما إذا كنـت أنضـم إلى صفوفهـن.

لكـن تذكـرت أن ألاحـظ دون حكـم، تابعـت الصـورة والشـعور الذي

قـادني لاكتشـاف حقيقـة، أنني لا أريـد تحطيـم رأس طفلتـي؛ بـل كان لـدي خـوف كبـير مـن القيـام بذلـك. تجلى الخـوف في تلـك الصـورة الطفيليـة الدخيلـة.

بـدلاً مـن إدانـة نفسي، تمكنـت مـن التعاطـف مـع نفسي. كنـت أناضـل مـع قصـور إمكانـاتي كأم جديـدة، ومـا يعنيـه رعايـة مثـل هـذا المخلـوق العاجـز، الـذي يعتمـد عـليّ تمامًـا في حـال وقوعهـا منـي. لقـد تجلى خـوفي في هيئـة الصـورة التـي تخيلتهـا.

تُعـد ممارسـات اليقظـة مهمـة بشـكل خـاص في الأيـام الأولى للامتنـاع عـن أي سـلوك إدمـاني. يسـتخدم الكثـير منـا مـواد وسـلوكيات عاليـة الدوبامين وعاليـة التشـتيت، لـصرف انتباهنـا عـن أفكارنـا. عندمـا نتوقـف لأول مـرة عـن اسـتخدام الدوبامـين للهـروب، ينهـار علينـا سـيل مـن الأفـكار المؤلمـة والعواطـف والأحاسـيس.

الحيلـة هـي التوقـف عـن الهـروب مـن المشـاعر المؤلمـة، وبـدلاً مـن ذلـك نسـمح لأنفسـنا بالتسـامح معهـا. عندمـا نكـون قادريـن عـلى القيـام بذلـك، تأخـذ تجربتنـا نسـيجًا جديـدًا وغنيًـا بشـكل غـير متوقـع. مـا يـزال الألم موجـودًا، ولكـن تـم تشـكيله بطريقـة مـا، ويبـدو أنـه يشـمل مشـهدًا واسـعًا مـن المعانـاة المجتمعيـة، بـدلاً مـن أن يكـون مشـهدنا بالكامـل.

عندمـا تخليـت عـن عـادة القـراءة، شـعرت في الأسـابيع الأولى برعـب وجـودي. أسـتلقي عـلى الأريكـة في المسـاء، وهـو الوقـت الـذي كنـت أمـارس فيـه التشـتيت عـادةً، بالحصـول عـلى قصـة رومانسـية أو طريقـة أخـرى للإلهـاء، مـع طـي يـدي عـلى معـدتي، في محاولـة للاسـترخاء ولكـن

بـدلاً مـن ذلـك أشـعر بالرهبـة. لقـد اندهشـت مـن أن مثـل هـذا التغيـير الصغـير عـلى مـا يبـدو في روتينـي اليومـي يمكـن أن يمـلأني بالكثـير مـن القلـق.

ثـم مع مـرور الأيـام واصلـت هـذه الممارسـة، توقفـت عـن الاسـترخاء التدريجـي لحـدودي العقليـة وانفتـاح وعيـي. بـدأت أرى أننـي لسـت بحاجـة إلى تشـتيت انتباهـي باسـتمرار عـن اللحظـة الحاليـة. إننـي أسـتطيع أن أعيـش فيهـا، وربـما أبعـد مـن ذلـك، بمعنـى أننـي أتسـامح معهـا.

البصيرة

لقـد وافقـت دليـلا عـلى شـهر مـن الامتنـاع عـن تدخـين الحشـيش، عندمـا عـادت لمراجعتـي، كانـت بشرتهـا متوهجـة، منتصبـة القامـة، وكان هنـاك تغيـير واضـح عـلى مظهرهـا المتجهـم وسـلوكها اللامبـالي السـابق الـذي اسـتبدل بابتسـامة متألقـة. دخلـت مكتبـي وجلسـت عـلى الكـرسي بثقـة. ودون أن أسـألها بـدأت الحديـث:

«حسـنًا، لقـد فعلتهـا! ولـن تصدقـي هـذا يـا دكتـورة، لكـن قلقـي قـد انتهـى. لقـد غـادرني!»

« قولي لي ما الذي حدث بالتفصيل؟»

«كانـت الأيـام القليلـة الأولى سـيئة. شـعرت بالقـرف. تقيـأت في اليـوم الثـاني. ممـا أعتـبره جنونًـا! أنـا لا أتقيـأ أبـدًا. كان لـدي شـعور بالمـرض والإعيـاء التـام. عندهـا أدركـت أننـي أنسـحب، وهـذا دفعنـي إلى الاسـتمرار في الامتنـاع».

«لماذا يحفزك ذلك؟»

«لأنه كان أول دليل لدي على أنني مدمنة حقًا»

«إذن كيف سارت الأمور بعد ذلك؟ كيف تشعرين الآن؟»

«واااو، أفضـل بكثير. أمـر مذهـل. قلـق أقـل. بالتأكيـد. حتـى أن كلمـة «قلـق» لا تخطـر عـلى بـالي ولا أفكـر فيهـا، إذ كانـت تقـود يومـي كلـه سـابقاً، الآن ذهنـي صـافي، لا أقلـق بشـأن شـم والـديّ رائحـة التدخـين وانهيارهمـا، لم أعـد قلقـة في المدرسـة وتسـيطر عـلى الشـكوك والمخـاوف، لقـد غـادرني القلـق، لقـد بذلـت الكثـير مـن الوقـت والجهـد العقـلي لتنظيـم متعـي القادمـة، وسـارعت للقيـام بذلـك. إنـه لمـن دواعـي الارتيـاح ألا أكـون مضطـرة إلى فعـل ذلـك بعـد الآن. أنـا أدخـر المـال. لقـد اكتشـفت أن هنـاك مناسـبات أسـتمتع بهـا أكثـر وأنـا في حالـة واعيـة ولسـت تحـت تأثـير أي مخـدر. مثـل المناسـبات العائليـة.

«دكتـورة، أنـا أقـول لـك الحقيقـة، لم أكـن أرى في تدخـين الحشـيش مشـكلة. أنـا حقـا لم أنظـر إليـه كذلـك، لكـن الآن بعـد أن توقفـت عـن التدخـين، أدركـت مقـدار القلـق الـذي كان بسـبب تدخـين الحشـيش بـدلاً مـن علاجـه. كنـت أدخـن لمـدة خمـس سـنوات دون اسـتراحة، ولم أرَ مـا كان يفعلـه بي. أنـا بصراحـة أشـعر بصدمـة».

I مـن DOPAMINE تعنـي البصـيرة (INSIGHT). لقـد رأيـت مـرارًا وتكـرارًا في الرعايـة الإكلينيكيـة، وفي حيـاتي الخاصـة، كيـف أن التمريـن البسـيط للامتنـاع عـن المخـدر المفضـل لدينـا لمـدة أربعـة أسـابيع عـلى الأقـل

يقدم لنا نظرة ثاقبة لسلوكياتنا. البصيرة التي ببساطة تُعد مستحيلة في حال استمرينا في سلوكنا الإدماني.

الخطوات التالية

مع انتهاء موعد جلسة دليلا، سألتها عن أهداف الشهر التالي. قلت «إذن ما رأيك؟». «هل تريدين الاستمرار في الامتناع عن تدخين الحشيش للشهر المقبل، أم تريدين العودة إليه؟»

قالت دليلا: «كوني متعافية، أنا أعتبر نفسي الآن أفضل نسخة مني». أما أنا فلقد استمتعت بتلك اللحظة. وغمرتني السعادة.

قالت: «لكن، ما زلت أحب الحشيش حقًا، وأفتقد الشعور الإبداعي الذي يمنحني إياه، وإحساس الهروب. لا أريد التوقف عن الاستخدام. أود أن أعود إلى الاستخدام، ولكن ليس بالطريقة التي كنت استخدمه سابقاً».

حرف N من DOPAMINE يعبر عن الخطوات التالية. (NEXT STEPS) هذا هو المكان الذي أسأل فيه مرضاي عما يريدون القيام به بعد شهر من الامتناع عن السلوك الإدماني. الغالبية العظمى من مرضاي القادرين على الامتناع عن المخدر لمدة شهر، وتجربة نوبات الامتناع مع ذلك يريدون العودة إلى استخدام مخدرهم، لكنهم يريدون الاستخدام بشكل مختلف عما كانوا يستخدمونه من قبل. فالفكرة المهيمنة هي أنهم يرغبون في استخدام أقل.

هنـاك جـدل مسـتمر في مجـال طـب الإدمـان حـول مـا إذا كان الأشـخاص الذيـن يتعاطـون المخـدرات بطريقـة تسـبب الإدمـان يمكنهـم العـودة إلى الاسـتخدام المعتـدل وغـير المحفـوف بالمخاطـر. لعقـود مـن الزمـان، أملـت حكمـة اجتماعـات مدمنـي الكحـول المجهولـين[1] أن الامتنـاع عـن ممارسـة السـلوك الإدمـاني هـو الخيـار الوحيـد للأشـخاص الذيـن يعانـون مـن الإدمـان.

لكـن الأدلـة الناشـئة تشـير إلى أن بعـض الأشـخاص الذيـن اسـتوفوا معايـير الإدمـان في المـاضي، وخاصـة أولئـك الذيـن يعانـون من أشـكال أقل حـدة مـن الإدمـان، يمكنهـم العـودة إلى اسـتخدام المخـدر المفضـل لديهـم بطريقـة خاضعـة للرقابـة. وقـد ثبتـت صحـة ذلـك في تجاربي السريريـة.

التجربة

E مـن DOPAMINE تعنـي التجربـة. (EXPERIMENT) هـذا هـو المكان الـذي يعـود فيـه المـرضى إلى العـالم مسـلحين بنقطـة جديـدة محـددة للدوبامـين (تـوازن مسـتوى اللـذة والألم) وخطـة لكيفيـة الحفـاظ عليهـا. سـواء كان الهـدف هـو الامتنـاع المسـتمر أو الاعتـدال، مثـل دليـلا، فإننـا نضـع اسـتراتيجية معًـا لكيفيـة تحقيـق ذلـك. مـن خـلال عمليـة تدريجيـة للتجربـة والخطـأ، نكتشـف مـا يصلـح ومـا لا يصلـح.

(1) زمالـة مدمنـي الكحـول المجهولـين منظمـة عالميـة تسـاعد في عـلاج إدمـان الكحـول، تأسسـت في مدينـة شـيكاغو الأمريكيـة عـام 1935، يجتمـع الأفـراد المنتسـبون لهـا دوريـا لدعـم بعضهـم البعـض.

سأكون مقصرة إذا لم أشر إلى أن هدف الاعتدال، خاصة للأشخاص الذين يعانون من إدمان شديد، يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية، مما يسهم في تصعيد حاد في الاستخدام بعد فترة من الامتناع، يشار إليه أحيانًا باسم أثر انتهاك الامتناع.

الفئران التي تظهر ميلًا وراثيًا لتصبح مدمنة ستستمر، بعد فترة من أسبوعين إلى أربعة أسابيع من الامتناع عن الكحول، في حين أنها تعاود تناول الكحول بمجرد وصولها إليه مرة أخرى، وتستمر في الاستخدام بكثافة بعد ذلك كما لو لم تمتنع عن السلوك الإدماني من قبل. لوحظت ظاهرة مماثلة في الفئران التي تستهلك الأطعمة عالية السعرات الحرارية والمدمنة عليها. في حين أن التأثير للاستهلاك القهري يكون أقل لدى الفئران التي لديها استعداد جيني أقل.

ما هو غير واضح في دراسات الحيوانات هو ما إذا كانت ظاهرة الشراهة بعد الامتناع عن ممارسة السلوك الإدماني، تقتصر على المخدرات أو السلوك الإدماني للمواد ذات السعرات الحرارية مثل الطعام والكحول، ولا تلاحَظ مع المخدرات التي ليس لها سعرات حرارية مثل الكوكايين؛ أو ما إذا كان الدافع الحقيقي هو الاستعداد الجيني للفئران نفسها.

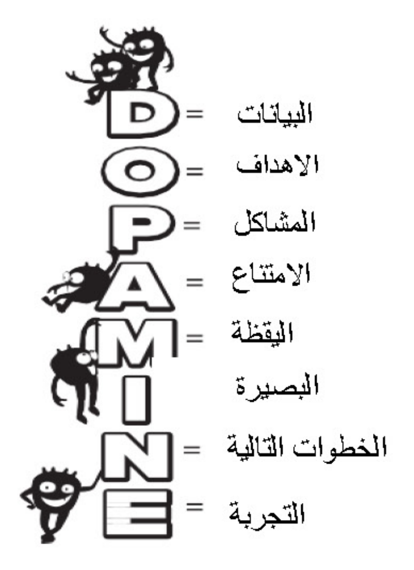
حتى عندما يكون الاعتدال قابلاً للتحقيق، أفاد العديد من مرضاي أنه من المرهق جدًا الاستمرار فيه، وفي النهاية يختارون الامتناع عن ممارسة السلوك الإدماني على المدى الطويل.

لكن ماذا عن المرضى المدمنين على الطعام؟ أو الهواتف الذكية؟ أو مخدرات لا يمكن إيقافها تمامًا؟

أصبحـت مسـألة كيفيـة الاعتـدال مسـألة ذات أهمية متزايـدة في الحيـاة الحديثـة، بسـبب الانتشـار الهائـل للسـلع عاليـة الدوبامـين؛ مما يجعلنا جميعًا أكثـر عرضـة للإفـراط في الاسـتهلاك القهـري، حتـى عندمـا لا نسـتوفي المعايـير الإكلينيكيـة للإدمـان.

عـلاوة عـلى ذلـك، نظـرًا لأن المخـدرات الرقميـة مثـل الهواتـف الذكيـة أصبحـت جـزءًا لا يتجـزأ في العديـد مـن جوانـب حياتنـا؛ فقـد أصبـح اكتشـاف كيفيـة تعديـل اسـتهلاكها، لأنفسـنا وأطفالنـا، مسـألة ملحـة. وتحقيقـا لهـذه الغايـة؛ أقـدم الآن تصنيفـا لاسـتراتيجيات جهـاد النفـس.

ولكـن قبـل أن نتحـدث عـن جهـاد النفـس، دعونـا نراجـع خطـوات صيـام الدوبامـين، والهـدف النهائـي منهـا هـو اسـتعادة تـوازن المسـتوى (الميـزان)، وتجديـد قدرتنـا عـلى اختبـار اللـذة مـن خـلال تجربـة وتقديـر المتـع البسـيطة في صـور متنوعة. (رسـم رقـم 15)



الفصل الخامس

المكان، الزمان، المعني

في خريف عام 2017، وبعد عام كامل من الامتناع عن السلوكيات الجنسية المفرطة، انتكس جاكوب، كان يبلغ وقتها خمسة وستين عاماً. كانت الشرارة التي حفزت هذه الانتكاسة هي رحلته إلى أوروبا الشرقية لرؤية عائلته، لقد وجد جاكوب الأمور أمامه في منتهى السوء، العديد من المشاحنات والخلافات بين أبنائه من زواجه الأول وزوجته الحالية، متلازمة زوجة الأب القديمة، في الغالب تدور هذه الخلافات على المال، من يحصل على ماذا؟

بعد أسبوعين من رحلته التي استمرت ثلاثة أسابيع، والتي وجد فيها أطفاله غاضبين؛ لأنه لم يمنحهم المال الذي طلبوه. وفي نفس الوقت كانت زوجته غاضبة؛ لأنه كان يفكر في منحهم المال. كان يخشى أن يخيب آمال أي شخص منهم، وبالتالي هدد بخيبة أملهم جميعًا.

لقد أرسل لي بريدًا إلكترونيًا من الخارج ليخبرني أنه كان شجاعًا. لم ينتكس بعد، لكنه كان قريبًا من الانتكاسة. قمت ببعض التدريب عبر الهاتف وأخبرته أن يأتي لرؤيتي بمجرد وصوله إلى منزله في أمريكا.

جاء إلى المكتب بعد أسبوع من عودته، ولكن بحلول ذلك الوقت كان قد فات الأوان.

بدأ جاكوب في سرد ملابسات الانتكاسة: «إن التلفزيون في غرفة الفندق هو الذي جعلني أبدأ في اشتهاء السلوك الإدماني مرة أخرى» وأكمل «كنت أرغب في مشاهدة بطولة الولايات المتحدة للتنس. مستلقياً على السرير وأنا أقلب القنوات، وأشعر بالاكتئاب، وأفكر في عائلتي، وزوجتي، وكيف تمكنت من إثارة غضب الجميع، ولم أتمكن من احتواء الموقف. حينها رأيت امرأة عارية على شاشة التلفاز. في الحقيقة لم أحصل على أي إثارة ولم تراودني تلك الأفكار إلا حين شاهدت التلفاز، أما قبلها كنت مسيطراً على نفسي. الخطأ الأكبر هو عندما شغلت التلفاز في غرفة الفندق وأنا وحيد وأشعر بالأسى، حينها بدأت التفكير في العودة إلى عاداتي القديمة، ولم أتمكن من إيقاف تلك الأفكار».

«ثم ماذا حدث؟»

«يوم الثلاثاء، عدت إلى المنزل. لم أذهب إلى العمل. بقيت في المنزل أشاهد اليوتيوب، كنت أشاهد الرسم على الأجساد. أناس عراة يرسمون أجساد بعضهم بعضاً. على ما أعتقد أنه نوع من أنواع الفنون، في يوم الأربعاء، لم أتمكن من مقاومة الأفكار. خرجت من المنزل لشراء أجزاء الآلة لأصنع آلتي مرة أخرى. «

«آلة التحفيز الكهربائي الخاصة بك؟»

قـال بحـزن: «نعـم»، بالـكاد نظـر إلى عينـي. وأكمـل: «المشـكلة هـي أنـه عندمـا أبـدأ، أكـون في حالـة مـن الانتشـاء لفـترة طويلـة جـداً. إنـه مثـل أن تكـون في غيبوبـة. وهـذا أمـر مريـح للغايـة. لا أفكـر في أي شيء آخـر. أنطلـق للممارسـة عـلى مـدى عشريـن سـاعة دون توقـف. طـوال الليـل والنهـار. في صبـاح يـوم الخميـس، ألقيـت بأجـزاء الآلـة بعيـدًا في سـلة النفايـات وذهبـت إلى العمـل. في صبـاح يـوم الجمعـة، أخرجتهـا مـن سـلة النفايـات مـرة أخـرى وقمـت بإصلاحهـا واسـتخدامها طـوال اليـوم. الجمعـة ليـلاً، اتصلـت بمرشـدي، وذهبـت يـوم السـبت إلى اجتـماع مدمنـي الجنـس مجهـولي الهويـة. في يـوم الأحـد، أخرجـت الأجـزاء مـن القمامـة وقمـت بالممارسـة مـرة أخـرى. ويـوم الاثنـين تكـرر الـشيء نفسـه. أريـد أن أتوقـف لكنـي لا أسـتطيع. مـاذا يجـب أن أفعـل؟

قلـت لـه: «احـزم الآلـة وأي قطـع غيـار لهـا وضعهـا في القمامـة. ثـم خـذ القمامـة إلى مكـب النفايـات العمومـي أو في مكـان آخـر حيـث يسـتحيل عليـك اسـتعادتها. » أومـأ برأسـه بإشـارة للموافقـة، ثـم أكملـت: «في أي وقـت تـراودك تلـك الأفـكار أو الرغبـة في الممارسـة، اجـثُ عـلى ركبتيـك وصـلِّ. فقـط صـلِّ. اسـأل الله أن يسـاعدك، ولكـن افعـل ذلـك وأنـت فعليـا تجثـو عـلى ركبتيـك. هـذا مهـم».

لقـد جمعـت بـين مـا هـو دنيـوي ومـا هـو ميتافيزيقـي في نصـح جاكـوب. لم يكـن هنـاك شيء منخفـض جـدًا أو مرتفـع جـدًا بالنسـبة لي. كان نصـح جاكـوب بالصـلاة يخالـف القواعـد غـير المدونـة في المهنـة بالطبـع. فالأطبـاء لا يتحدثـون عـن الله. لكننـي أؤمـن بالإيـمان، وأخـبرني حـدسي أن هـذا

سيكون له صدى لدى جاكوب، الذي نشأ تحت رعاية الكنيسة الرومانية الكاثوليكية.

كان إخباره بأن يجثو على ركبتيه أيضًا وسيلة لإدخال بعض الالتزام الجسدي، أي شيء لكسر الإكراه العقلي الذي كان يجبره على الممارسة. أو ربما أدركت حاجته العميقة، التي كان عليه تنفيذها وفقاً لما يجعله مستسلماً وخاضعاً في تلك الممارسات.

قلت: «بعد أن تصلي، انهض واتصل بمرشدك» أومأ برأسه مرة أخرى.

«أوه، جاكوب، اغفر لنفسك، أنت لست رجلاً سيئًا، بل أنت إنسان لديك مشاكل مثلنا تمامًا»

***

جهاد النفس (إلزام الذات) هو مصطلح لوصف فعل جاكوب المتمثل في التخلص من آلته. إنها الطريقة التي نخلق بها حواجز عن قصد وعن طيب خاطر بيننا وبين السلوك الإدماني المفضل لدينا من أجل التخفيف من الإفراط في الاستهلاك القهري. إن الالتزام الذاتي ليس مسألة إرادة في المقام الأول، على الرغم من أن المسؤولية الشخصية تلعب دورًا فيه. إلا أن اللجوء إلى الالتزام الذاتي يقدم لنا اعترافًا علنياً بمحدودية إرادتنا.

المفتاح الرئيس لإنشاء التزام ذاتي فعال هو أولاً الاعتراف بفقدان قدرتنا على الاختيار الذي نستشعره حين نكون تحت فترة إكراه قوي لممارسات معينة، وأن نلزم أنفسنا بينما ما نزال نمتلك القدرة على الاختيار الإرادي.

إذا انتظرنا حتى نشعر بالرغبة الملحة لمعاودة السلوك الإدماني، فإن الجذب الانعكاسي للبحث عن اللذة أو تجنب الألم يكاد يكون من المستحيل مقاومته. في خضم الرغبة، لا يوجد قرار.

ولكن من خلال إنشاء حواجز ملموسة بيننا وبين السلوك الإدماني المفضل لدينا، نقوم بالضغط على زر الإيقاف المؤقت بين الرغبة والفعل.

علاوة على ذلك، أصبح جهاد النفس ضرورة حديثة. كالقواعد الخارجية والعقوبات مثل الضرائب المفروضة على السجائر، وتقييد استهلاك الكحول بسن معينة، والقوانين التي تحظر حيازة الكوكايين، على الرغم من أهمية كل هذا، إلا أنها لن تكون كافية أبدًا في عالم يمكن فيه الوصول إلى مجموعة متنوعة ومتزايدة باستمرار من السلع عالية الدوبامين، عمليًا، هو أمر لا نهاية له.

يخبرني مرضاي عن استراتيجيات جهاد النفس التي مارسوها، على مدى سنوات ممارستي المهنية. في مرحلة ما بدأت في كتابتها. أعيد استخدام الاستراتيجيات التي أتعلمها من المرضى لتقديم المشورة للمرضى الآخرين، كما فعلت مع جاكوب عندما أخبرته أن يتخلص

من آلته في حاوية قمامة بعيدة بحيث يكون من الصعب عليه استعادتها لاحقًا.

أسأل مرضاي، «ما أنواع الحواجز التي يمكنك وضعها لجعل من الصعب عليك الوصول بسهولة إلى المخدر الذي تختاره؟» لقد استخدمت استراتيجية جهاد النفس حتى في حياتي لإدارة مشاكل الإفراط القهري.

يمكن تنظيم جهاد النفس (الإلزام الذاتي) في ثلاث فئات عامة: الاستراتيجيات الفيزيقية (الفضاء)، والاستراتيجيات الزمنية (الوقت)، والاستراتيجيات الفئوية (المعنى).

كما سترى فيما يلي، فإن جهاد النفس ليس محصناً ضد الفشل، خاصة بالنسبة لأولئك الذين يعانون من إدمان شديد. يمكن أن يقع أيضًا فريسة لخداع الذات وسوء النية، والمغالطات العلمية، لكن يمكن القول: إنها مكان جيد وضروري للبدء والانطلاق في مواجهة السلوك الإدماني.

جهاد النفس المادي (الفضاء)

مـن بـين المخاطـر العديـدة التـي كانـت تنتظـر أوديسـيوس (أوليـس) في رحلـة التيـه وهـو عائـد إلى منزلـه مـن حـرب طـروادة، تجسـدت في غنـاء الحوريـات، تلـك المخلوقـات التـي لهـا رأس امـرأة وجسـد طـير، التـي جذبـت أناشـيدها السـاحرة البحـارة، ليجـدوا حتفهـم عـلى المنحـدرات الصخريـة للجـزر المجـاورة.

حينهـا أمـر أوديسـيوس طاقمـه بوضـع شـمع العسـل في آذانهـم وطلـب مـن رفاقـه بربطـه وشـد وثاقـه بصـاري السـفينة الشراعيـة؛ لأن هـذه المخلوقـات الأسـطورية تغـوي الرجـال بأصواتهـا الشـجية وتقودهـم إلى المـوت.

كـما توضـح الأسـطورة اليونانيـة الشـهيرة، فـإن أحـد أشـكال جهـاد النفـس هـو إنشـاء حواجـز ماديـة أو مسـافة جغرافيـة بـين أنفسـنا وبـين السـلوك الإدمـاني المفضـل لدينـا.

فيـما يـلي بعـض الأمثلـة التـي أخـبرني بهـا مرضـاي: «قمـت بفـك توصيـل التلفزيـون ووضعـه في خزانـة ملابـسي». «لقـد أبعـدت ألعـاب الفيديـو إلى المـرآب». «أنـا لا أسـتخدم بطاقـات الائتـمان. فقـط النقـود». «أتصـل بالفنـادق مسبقًا لأطلـب منهـم إزالـة الميني بـار». «أتصـل بالفنادق مسبقًا لأطلـب منهـم إزالـة الميني بـار والتلفزيـون». «أضـع الجهـاز اللوحي iPad الخـاص بي في صنـدوق ودائـع آمـن في بنـك أوف أمريـكا»

مريـضي أوسـكار، رجـل سـمين في أواخـر السـبعينات مـن عمـره يتمتع بعقـل علمـي، وصـوت جهـوري، وميـل للحديـث بأسـلوب مناجـاة الـذات، لدرجـة أنـه صنـع تشويشًـا في جلسـات العـلاج الجماعـي واضطـر إلى الانسـحاب منهـا، كان لديـه عـادة الـشرب الزائـد سـواء أثنـاء كتابتـه لدراسـاته، أو وهـو يعمـل في مرآبـه، أو يتسـكع في حديقتـه.

مـن خـلال المحاولـة والخطـأ تعلـم أنـه لمنـع هـذا السـلوك، كان عليـه إزالـة كل الكحـول مـن منزلـه. يجـب حبـس أي كحـول يتـم إحضـاره إلى المنـزل في خزانـة الملفـات، وزوجتـه هـي الوحيـدة التـي لديهـا المفتـاح. وباسـتخدام هـذه الطريقـة، تمكـن أوسـكار مـن الامتنـاع بنجـاح عـن الكحـول لسـنوات.

لكننـي كـما حـذرت سـابقاً مـن أن جهـاد النفـس غـير مضمـون النتائـج والثبـات. في بعـض الأحيـان يصبـح الحاجـز نفسـه دعـوة للتحـدي. ويصبـح حـل لغـز كيفيـة الحصـول عـلى المخـدر المفضـل لدينـا جـزءًا مـن جاذبيتـه.

ذات يـوم، أغلقـت زوجـة أوسـكار عـلى زجاجـة نبيـذ باهظـة الثمـن في خزانـة الملفـات وأخـذت المفاتيـح معهـا، وهـي في طريقهـا للسـفر خـارج المدينـة. في الليلـة الأولى التـي كانـت فيهـا زوجتـه بعيـدة عـن المنـزل وبحوزتهـا مفاتيـح الخزانـة، فكـر أوسـكار في زجاجـة النبيـذ التـي كان يعلـم أنهـا موجـودة. اقتحمـت الفكـرة وعيـه وأصبـح لهـا حضـور مـادي أمامـه. لم يكـن الأمـر مؤلمًـا، بـل مزعجًـا فقـط. قـال لنفسـه إذا ذهبـت وألقيـت نظـرة خاطفـة وتأكـدت مـن أن كل شيء مغلـق، فسـوف أتوقـف عـن التفكـير في الأمـر.

اتجه إلى خزانة الملفات وسحب الدرج. ومما أثار دهشته، أن الدرج تم فتحه بدرجة نصف بوصة، وكان بإمكانه رؤية الزجاجة واقفة بين الملفات. بصورة لا تكفي لإخراجها، ولكن كافية لرؤية الغطاء الفليني، بعيدًا عن متناول اليد بشكل محير.

وقف يحدق في الدرج المظلم لمدة دقيقة كاملة، وهو يفكر في الزجاجة. جزء منه أراد إغلاق الدرج. جزء آخر منه لم يستطع التوقف عن التحديق فيه. لمعت فكرة في رأسه وقرر، أو ربما توقف عن محاولة عدم اتخاذ القرار. انتقل إلى الفعل.

سارع إلى المرآب بحثًا عن صندوق أدواته. وبدأ في العمل، واستخدم مجموعة واسعة من الأدوات لمحاولة تفكيك القفل وفتح الدرج. عمل بتركيز وتصميم للحصول على مبتغاه. لكنه لم يستطع فتح الدرج. كل أداة استخدمها فشلت في اختراق القفل.

ثم تجلت الإجابة لديه، على هيئة عقدة كان حلها تحت يده ولم يكن مدركاً لها. لماذا لم أفكر في الأمر من قبل؟ إنه واضح جدًا.

جلس. والتقط أنفاسه، لا داعي للإسراع الآن. كان هدفه في متناول اليد. لقد حزم أدواته بهدوء وأعادها للمرآب عدا الكماشة، قام بفك الزجاجة بالكماشة، ووضع الفلين والكماشة برفق على الطاولة، وذهب إلى المطبخ للحصول على الأداة الوحيدة المتبقية التي سيحتاجها: قشة بلاستيكية طويلة (مصاصة). بما أن خزانة ملفات أوسكار قد فشلت في تحقيق رغبته بالحصول على الزجاجة، إلا أن الأجهزة الجديدة مثل خزنة

المطبخ الرقمية kSafe قد حققت له رغبته بالتحايل على الوقت. ونفذت الحيلة. خزنة المطبخ الرقمية هي حاوية بحجم حاوية الخبز ومصنوعة من البلاستيك الشفاف الذي لا يمكن اختراقه، ويمكن وضع أي شيء فيها بعيداً عن متناول اليد، بداية من الكعك المحلى والبسكويت إلى الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والأدوية الأفيونية. بمجرد ضبط التوقيت وإغلاقها، يصبح من المستحيل فتحها أو اختراقها حتى انتهاء الوقت المحدد، حيث تفتح تلقائياً بعد ذلك. وبهذا حقق أوسكار رغبته بالقليل من الانتظار.

إن أدوات جهاد النفس المادية متاحة الآن على نطاق واسع حتى في محلات العطارة المحلية، وبدلاً من حبس المخدر بعيدًا في خزانة ملفات، لدينا الآن خيار فرض الإغلاق على مستوى الخلايا الحيوية (المستوى الخلوي).

يستخدم دواء النالتريكسون لعلاج إدمان الكحول والمواد الأفيونية، ويتم استخدامه لمجموعة متنوعة من السلوكيات الإدمانية، بداية من المقامرة إلى الإفراط في تناول الطعام إلى التسوق. يقوم دواء النالتريكسون بحجب مستقبلات المواد الأفيونية، والذي بدوره يقلل من الآثار المعززة للمكافآت المتنوعة على السلوك.

لقد أبلغ المرضى عن توقف شبه كامل لرغبتهم في شرب الكحول بعد استخدام النالتريكسون. بالنسبة للمرضى الذين تعرضوا لعقود من الزمن لهذه المشكلة، فإن القدرة على الامتناع عن الشرب أو

التحكـم فيـه، أو الـشرب باعتـدال مثـل «الأشـخاص العاديـين»، يكـون بمثابـة اكتشـاف ملهـم لهـم.

نظـرًا لأن النالتريكسـون يحجب نظامنـا الأفيـوني الـذاتي المنشأ، الأمر الـذي يثـير التسـاؤل المعقـول لـدى النـاس، عـما إذا كان هـذا الـدواء قـد يـؤدي إلى الكآبـة. علـماً أنـه لا يوجـد دليـل موثـوق عـلى ذلـك، ولكننـي أرى مـن حـين لآخـر بعـض المرضى الذيـن يبلغـون عـن لـذة مسـطحة مـع النالتريكسـون.

يذكـر أحـد مرضـاي: «إن النالتريكسـون يسـاعدني عـلى عـدم شرب الكحـول، ولكننـي أصبحـت لا أسـتطيع الاسـتمتاع بشرائـح اللحـم المقـدد بقـدر مـا كنـت معتـاداً في السـابق، أو بالاسـتحمام بالمـاء السـاخن، ولا يمكننـي الحصـول عـلى الانتشـاء بعـد الجـري». مما جعلنـي أقـترح عليـه أخـذ النالتريكسـون عـلى حسـب الحاجـة، أي حـين تكـون لديـه رغبـة في الـشرب يمكنـه تنـاول الـدواء قبـل نصـف سـاعة مـن حالـة شرب محفوفـة بالمخاطـر أو في المسـاء حيـث تكـون سـاعة السـعادة بـدأت في عـدد مـن البـارات، حيـث سـمح لـه هـذا الاتجـاه في تغيـير طريقـة تنـاول النالتريكسـون مـن الـشرب باعتـدال والاسـتمتاع أيضًـا بشرائـح اللحـم المقـدد مـرة أخـرى.

في صيـف عـام 2014، سـافرت أنـا وأحـد طـلابي إلى الصـين لإجـراء مقابـلات مـع أشـخاص يبحثـون عـن عـلاج مـن إدمـان الهيرويـن في مستشـفى نيـو، وهـو مستشـفى طوعـي لعـلاج الإدمـان برعايـة غـير حكوميـة في بكـين.

تحدثنا إلى رجل يبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عامًا، وصف كيف أنه قبل قدومه إلى مستشفى نيو لتلقي العلاج، خضع «لجراحة الإدمان» تضمنت «جراحة الإدمان» كما يسميها هو، زراعة حقنة في جدار البطن من النالتريكسون طويل المفعول لمنع آثار الهيروين.

يذكر: «في عام 2007، ذهبت إلى مقاطعة ووهان من أجل هذه الجراحة حيث أجبرني والداي على الذهاب، وقاما بدفع تكاليفها. لا أعرف على وجه اليقين ما فعله الجراحون، لكن يمكنني أن أخبرك أنه لم ينجح. حيث واصلت حقن نفسي بالهيروين بعد الجراحة. لم أكن قادرًا على الشعور بالمخدر في تلك الأثناء، لكنني فعلت ذلك على أي حال؛ لأن حقن نفسي بكميات من الهيروين كان من ضمن عاداتي اليومية. خلال الأشهر الستة التالية، كنت أحقن نفسي كل يوم دون أي شعور بالراحة والانتشاء. لم أفكر في التوقف؛ لأنني ما زلت أملك المال لشرائه. بعد ستة أشهر، عاد الشعور. لذلك أنا هنا الآن، على أمل أن يكون لديهم شيء جديد وأفضل بالنسبة لي».

توضح هذه الحكاية أن العلاج الدوائي وحده، بعيدًا عن البصيرة والفهم والإرادة لتغيير السلوك، من غير المرجح أن يكون ناجحًا.

دواء آخر يستخدم لعلاج إدمان الكحول هو ثنائي السلفيرام. حيث يتمحور عمل ثنائي السلفيرام بقطع عملية التمثيل الغذائي للكحول، مما يؤدي إلى تراكم الأسيتالديهايد، والذي يسبب بدوره رد فعل شديد كسخونة الجلد، والغثيان، والقيء، وارتفاع ضغط الدم، والشعور العام بالضيق والإعياء.

يعـد تنـاول ثنائـي السـلفيرام يوميًـا علاجـاً رادعًـا وفعـالًا لأولئـك الذيـن يحاولـون الامتنـاع عـن الكحـول، خاصـة للأشـخاص الذيـن يسـتيقظون في الصبـاح مصممـين عـلى عـدم الـشرب، ولكـن بحلـول المسـاء يفقـدون عزمهـم. مـن الواضـح أن قـوة الإرادة لا يمكـن أن يعـول عليهـا؛ لأنهـا ليسـت مصـدراً بشريـاً مطلقـاً، بـل في أوقـات كثـيرة ينضـب هـذا المصـدر. إنـه أشـبه بتمريـن العضـلات، إذ يمكـن أن تتعـب كلـما اسـتخدمناها أكثـر وتخـور قواهـا.

كـما قـال أحـد المـرضى، «مـع ثنائـي السـلفيرام، أتمكـن مـن القـرار مـرة واحـدة في اليـوم بأننـي لـن أكـون قـادراً عـلى الـشرب، لسـت مضطـرًا إلى الاسـتمرار في اتخـاذ القـرار طـوال اليـوم».

بعـض النـاس، غالبـاً في شرق آسـيا، لديهـم طفـرة جينيـة تجعلهـم يتفاعلـون بشـكل طبيعـي بـرد فعـل يشـبه العـوارض الجانبيـة لثنائـي السـلفيرام، مـع الكحـول بـدون تناولهـم الـدواء. تاريخيـاً كان لـدى هـؤلاء الأشـخاص معـدلات أقـل مـن إدمـان الكحـول.

وتجـدر الإشـارة إلى أنـه في العقـود الأخـيرة، أدت زيـادة اسـتهلاك الكحـول في دول شرق آسـيا إلى ارتفـاع معـدلات إدمـان الكحـول حتـى بـين هـذه الفئـة المحصنـة سـابقًا. في حـين تكشـف تجـارب وأبحـاث العلـماء الآن إلى أن أولئـك الذيـن يعانـون مـن هـذه الطفـرة ويشربـون الكحـول، يعـدُّون أكثـر عرضـة للإصابـة بالسرطانـات المرتبطـة بالكحـول.

كـما هـو الحـال مـع جميـع أشـكال جهـاد النفـس، فـإن ثنائـي السـلفيرام

غير معصوم من الخطأ. كان مريضي أرنولد يشرب الكحول بكثرة لعقود من الزمان، مشكلته تفاقمت بالسوء مع الشرب بعد تعرضه لجلطة دماغية خطيرة مما جعلته يفقد بعض وظائف الفص الأمامي. أخبره طبيب القلب أنه يجب أن يتوقف عن الشرب وإلا سيموت. كانت المخاطر كبيرة. وصفت ثنائي السلفيرام له حينها، وأخبرت أرنولد أن الدواء سيجعله مريضًا في حال تحايل بالشرب، وسوف تكون العوارض الجانبية لثنائي السلفيرام خطيرة. كانت زوجة أرنولد هي المسؤولة عن تقديم الدواء له كل صباح، والتأكد من ابتلاعه للعلاج بفحص فمه.

ذات يوم بينما كانت زوجته بالخارج، شق أرنولد طريقه إلى متجر الخمور، وحصل على زجاجة ويسكي وقام بشربها. عندما عادت زوجته إلى المنزل ووجدته مخمورًا، كان أكثر ما حيرها هو سبب عدم إصابته بالعوارض الجانبية لثنائي السلفيرام. كان أرنولد في حالة سكر، لكنه لم يكن مريضًا.

بعد يوم اعترف. أنه خلال الأيام الثلاثة السابقة، لم يبتلع حبوب ثنائي السلفيرام. بدلاً من ذلك، قام بتثبيتها في فجوة سن مخلوع في فمه.

وتتضمن الأشكال الحديثة الأخرى لجهاد النفس على المستوى الجسدي تغييرات تشريحية في أجسامنا ؛ على سبيل المثال، جراحات إنقاص الوزن مثل ربط المعدة، واستئصال جزء من المعدة وهو ما يعرف بالتكميم، وعملية مجازة المعدة (تحويل المسار).

تخلق هـذه العمليـات الجراحيـة بشـكل فعـال معـدة أصغـر، إمـا مـن خـلال تحويـل مسـار جـزء مـن الأمعـاء الـذي يمتـص السـعرات الحراريـة، أو وضـع حـزام المعـدة وهـو عبـارة عـن حلقـة مطاطيـة حـول المعـدة، مما يجعلهـا أصغـر دون إزالـة أي جـزء مـن المعـدة أو الأمعـاء الدقيقـة. في حـين يكـون الميكانيـزم في عمليـة التكميـم قائـما عـلى اسـتئصال جـزء مـن المعـدة لجعلهـا أصغـر. تعيـد جراحـة المجـازة المعديـة ترتيـب الأمعـاء الدقيقـة بتحويـر المسـار حـول المعـدة والاثنـي عـشر وعمـل جيـب معـدي أصغـر، حيـث يتـم امتصـاص العنـاصر الغذائيـة.

خضعـت مريضتـي إميـلي في عـام 2014 لعمليـة مجازة معديـة (تحويـل مسـار) لإنقـاص الـوزن وتمكنـت بالتـالي مـن الانتقـال مـن 250 رطـلاً إلى 115 رطـلاً عـلى مـدار عـام. لقـد وصلـت إلى وزن لم تحققـه في السـابق، مـن خـلال مختلـف التدخـلات التـي جربتهـا وبـاءت بالفشـل، أميـلي ليسـت وحدهـا. تعـد جراحـات إنقـاص الـوزن تدخـلاً فعـالاً مثبتًـا للتخلـص مـن السـمنة، خاصـةً عندمـا تفشـل العلاجـات الأخـرى. لكنهـا لا تخلـو مـن عواقـب غـير مقصـودة.

يطـور واحـد مـن كل أربعـة متلقـين لجراحـة المجـازة المعديـة مشـكلة جديـدة مـع إدمـان الكحـول. مبـاشرة بعـد الجراحـة، أصبحـت إميـلي مدمنـة عـلى الكحـول، ويعـود ذلـك لعـدة أسـباب.

إن معظـم الأشـخاص الذيـن يعانـون مـن السـمنة المفرطـة هـم يعانـون بالأسـاس مـن إدمـان للطعـام، والـذي لا يتـم التعامـل معـه بشـكل كافٍ بالجراحـة وحدهـا. قلـة مـن الأشـخاص الذيـن يخضعـون لهـذه العمليـات

الجراحية يحصلون على التدخلات السلوكية والنفسية التي يحتاجونها لمساعدتهم على تغيير عاداتهم الغذائية. ومن ثم يستأنف الكثير منهم تناول الطعام بطرق غير صحية، مما يجعلهم يوسعون معدهم التي أصبحت أصغر عن طريق الاستهلاك القهري المفرط للطعام، وينتهي بهم الأمر بمضاعفات طبية والحاجة إلى تكرار العمليات الجراحية. عندما لا يعود الطعام خيارًا، يتحول الكثيرون من الطعام إلى مخدر آخر، مثل الكحول.

علاوة على ذلك، تغير التدخلات الجراحية للمعدة الطريقة التي يتم بها استقلاب الكحول، الأمر الذي يزيد من معدل الامتصاص. لعدم وجود معدة بالحجم الطبيعي مما يعني أن امتصاص الكحول في مجرى الدم يكون بشكل سريع وفوري، وبسبب غياب عملية التمثيل الغذائي الأولية التي تحدث عادةً في المعدة كرد فعل طبيعي يخفف من حدة أي مخدر أو دواء نتناوله قبل أن ينطلق في الجهاز الدوري. نتيجة لذلك؛ يصاب المرضى بالسُكر بشكل أسرع ويظلون في حالة سكر لفترة أطول حتى إذا شربوا كميات قليلة، فيُعد شرب الكحول لمن خضعوا لعمليات جراحية لتقليص حجم المعدة بمثابة الحصول على حقنة وريدية من الكحول.

من الواجب علينا الاحتفاء والإشادة بالإنجازات الطبية التي تمكنت من أن تحسن صحة الكثير، واستطاعت المحافظة على جودة الحياة للأجيال القادمة. ولكن ينبغي أن نكون على درجة كبيرة من الوعي والإدراك، لحقيقة أنه علينا اللجوء إلى إزالة وإعادة تشكيل

الأعضـاء الداخليـة لأجسـادنا، لاسـتيعاب أنـواع الغـذاء التـي تمثـل نقطـة تحـول في تاريـخ الاسـتهلاك البـشري.

***

مـن صناديـق الأقفـال التـي تحـد مـن وصولنـا إلى أدوات سـلوكنا الإدمـاني، إلى الأدويـة التـي تمنـع مسـتقبلات المـواد الأفيونيـة لدينـا، إلى العمليـات الجراحيـة التـي تقلـص حجـم المعـدة، فمجاهـدة النفـس عـلى المسـتوى الجسـدي موجـودة في كل مـكان في الحيـاة الحديثـة، ممـا يوضـح مـدى تزايـد حاجتنـا إلى كبـح جمـاح الدوبامـين.

بالنسـبة لي، عندمـا كانـت الكتـب عـلى بعـد نقـرة واحـدة فقـط، كنـت عرضـة للبقـاء في الخيـال لفـترة أطـول ممـا أردت، أو أكثـر ممـا كان جيـدًا بالنسـبة لي. لقـد تخلصـت مـن جهـاز Kindle الخـاص بي خصوصًـا أنـه كان يسـهل عـلي الوصـول إلى تدفـق متواصـل مـن الإثـارة الجنسـية القابلـة للتحميـل بضغطـة زر. نتيجـة لذلـك، كنـت أكثـر قـدرة عـلى التخفيـف مـن ميـلي للانغـماس في متعـة الخيـالات. كان الفعـل البسـيط المتمثـل في الاضطـرار إلى الذهـاب إلى المكتبـة أو محـل بيـع الكتـب حاجـزًا مفيـدًا بينـي وبـين المخـدر المفضـل لـدي.

جهاد النفس الزمني

شكل آخر من أشكال جهاد النفس هو استخدام الحدود الزمنية وخطوط النهاية.

من خلال قصر الاستهلاك على أوقات معينة من اليوم أو الأسبوع أو الشهر أو السنة، نضيق نافذة استهلاكنا، وبالتالي نحد من استخدامنا. على سبيل المثال، يمكننا أن نقول لأنفسنا أننا سنستهلك فقط في أيام العطلات، فقط في عطلات نهاية الأسبوع، ولن يكون قبل يوم الخميس، وليس قبل الساعة 5:00 مساءً، وما إلى ذلك.

في بعض الأحيان، بدلاً من الوقت في حد ذاته، نجاهد أنفسنا بناءً على المناسبات أو الإنجازات أو ذكريات معينة. سننتظر حتى عيد ميلادنا، أو بمجرد إكمال المهمة، أو بعد حصولنا على شهادتنا، أو بمجرد حصولنا على الترقية. عندما يحين الوقت، أو نتجاوز خط النهاية المحدد ذاتيًا، فإن المخدر أو السلوك الإدماني هو مكافأتنا.

أظهر عالمي الأعصاب **جورج كوب و س. أحمد**، أن الفئران التي تم منحها وصولاً غير محدود إلى الكوكايين لمدة ست ساعات يوميًا تزيد تدريجياً من الضغط على الرافعة بمرور الوقت إلى درجة الإرهاق الجسدي وحتى الموت. كما لوحظت زيادة الإدارة الذاتية في ظل شروط الوصول الممتدة (ست ساعات) مع الميتامفيتامين والنيكوتين والهيروين والكحول.

ومـع ذلـك، فـإن الفئـران التـي تحصـل عـلى الكوكايـين لمـدة سـاعة واحـدة فقـط في اليـوم تسـتخدم كميـات ثابتـة مـن الكوكايـين عـلى مـدى أيـام عديـدة متتاليـة. أي أنهـم لا يضغطـون عـلى الرافعـة لمزيـد مـن الـدواء لـكل وحـدة زمنيـة مـع كل يـوم متتـالي.

تشـير هـذه الدراسـة إلى أنـه مـن خـلال تقييـد استهلاك المخـدرات إلى نافـذة زمنيـة ضيقـة، قـد نتمكـن مـن تخفيـف اسـتخدامنا وتجنب الاسـتهلاك القهـري والمتصاعـد الـذي يكـون مصاحبـاً للوصـول غـير المقيـد بزمـن للمخـدر.

***

مجـرد تتبـع مقـدار الوقـت الـذي نقضيـه في الاسـتهلاك، عـلى سـبيل المثـال، مـن خـلال مراقبـة اسـتخدام هواتفنـا الذكيـة، هـو إحـدى الطـرق للوعـي وبالتـالي التخفيـف مـن الاسـتهلاك. عندمـا نسـتخدم الحقائـق الموضوعيـة بوعـي مثـل مقـدار الوقـت الـذي نسـتخدمه، فإننـا أقـل قـدرة عـلى إنكارهـا، وبالتـالي نكـون في وضـع أفضـل لاتخـاذ إجـراء مـا حيالهـا.

ومـع ذلـك، يمكـن أن يصبـح هـذا صعبًـا للغايـة بسرعـة كبـيرة. فالوقـت لديـه طريقـة مخادعـة ومضحكـة للابتعـاد عنـا عندمـا نطـارد الدوبامـين.

أخـبرني أحـد المـرضى أنـه عندمـا كان يسـتخدم الميتامفيتامـين، أقنـع نفسـه بـأن الوقـت لا يحسـب. شـعر كـما لـو أنـه يسـتطيع إعـادة تجميـع مكافآتـه معًـا دون أن يفقـد قطعـة واحـدة منهـا. تخيلتـه يطفـو في سـماء الليـل، كبـيرًا كنجمـة، يقـوم بجمـع إيجـار مـن الكـون أجمـع.

تعبث السلع عالية الدوبامين بقدرتنا على تأجيل الإشباع، وهي ظاهرة تسمى خصم التأخير.

يشير خصم التأخير إلى حقيقة أن قيمة المكافأة تنخفض كلما طال انتظارنا لها. يفضل معظمنا الحصول على عشرين دولارًا اليوم بدلاً من عام من الآن. يمكن أن يتأثر ميلنا إلى المبالغة في تقدير المكافآت قصيرة الأجل على المدى الطويل بالعديد من العوامل. أحد هذه العوامل هو استهلاك المخدرات والسلوكيات المسببة للإدمان.

بحثت عالمة الاقتصاد السلوكي آن **لاين بريتيفيل-جنسن** وزملاؤها في الإشباع المؤجل لدى مستخدمي الهيروين والأمفيتامين النشطين مقارنة بالمستخدمين السابقين ومع ضوابط متطابقة (الأفراد مطابقون للجنس والعمر ومستوى التعليم وما إلى ذلك). طلب المحققون من المشاركين جميعاً تخيل أن لديهم تذكرة يانصيب فائزة بقيمة 100000 كورونا نرويجية، أي ما يقرب من 14600 دولار أمريكي.

ثم سألوا المشاركين عما إذا كانوا يفضلون الحصول على أموال أقل في الوقت الحالي (أقل من 100000 كرونة نرويجية) أو المبلغ الكامل بعد أسبوع من الآن. من بين متعاطي المخدرات النشطين، قال 20 في المائة إنهم يريدون المال الآن وسيكونون على استعداد لأخذ القليل للحصول عليه. 4 في المائة فقط من المستخدمين السابقين و 2 في المائة من عناصر التحكم المطابقة كانوا سيقبلون هذه الخسارة.

من المرجح أن يكون مدخنو السجائر أكثر من عناصر التحكم

المطابقـة بالنسـبة لخصـم المكافـآت الماليـة (أي أنهـم يقدرونهـا أقـل إذا اضطـروا إلى الانتظـار لفـترة أطـول). كلـما زاد دخانهـم، وكلـما زاد اسـتهلاكهم للنيكوتـين، زاد الخصـم الزمنـي لديهـم. تنطبـق هـذه النتائـج عـلى كل مـن المـال الافـتراضي والمـال الحقيقـي.

طلـب الباحـث في مجـال الإدمـان **وارن ك. بيـكل** وزمـلاؤه مـن الأشـخاص المدمنـين عـلى المـواد الأفيونيـة ومجموعـة ضابطـة (صحيـة) اسـتكمال قصـة بـدأت بالسـطر التـالي: «بعـد الاسـتيقاظ، بـدأ بيـل في التفكـير في مسـتقبله. بشـكل عـام، كان يتوقـع...».

أشـار المشـاركون في الدراسـة مـن المدمنـين عـلى المـواد الأفيونيـة إلى مسـتقبل كان في المتوسـط تسـعة أيـام. أمـا المجموعـة الضابطـة أشـاروا إلى مسـتقبل يبلـغ في المتوسـط 4,7 سـنوات. يوضـح هـذا الاختـلاف المذهـل كيـف تتقلـص «الآفـاق الزمنيـة» عندمـا نكـون تحـت سـيطرة مخـدر يسـبب الإدمـان.

عـلى العكـس مـن ذلـك، حـين أسـأل مرضـاي عـن اللحظـة الحاسـمة بالنسـبة لهـم التـي دفعتهـم لمحاولـة التعـافي والتخلـص مـن الإدمـان، غالبـاً مـا يذكـرون أمـوراً تعـبر عـن رؤيتهـم للوقـت عـلى المـدى البعيـد. كـما أخـبرني أحـد المـرضى الـذي كان يستنشـق الهيرويـن خـلال العـام المـاضي، «أدركـت فجـأة أننـي كنـت أسـتخدم الهيرويـن لمـدة عـام كامـل، وفكـرت في نفـسي، إذا لم أتوقـف الآن، فقـد أفعـل هـذا لبقيـة حيـاتي». إن التفكـير في مسـار حياتـه كلهـا، بـدلاً مـن مجـرد اللحظـة الحاليـة، سـمح لهـذا الشـاب بالقيـام بعمليـة جـرد أكثـر دقـة لسـلوكياته اليوميـة. وينطبـق

الـشيء نفسـه عـلى حالـة دليـلا، التـي كانـت عـلى اسـتعداد للامتنـاع عـن الحشـيش لمـدة أربعـة أسـابيع فقـط بعـد أن تخيلـت نفسـها مـا تـزال تدخـن الحشـيش بعـد عـشر سـنوات.

في النظـام البيئـي الغنـي بالدوبامـين اليـوم، أصبحنـا جميعًـا معبئـين للإشـباع الفـوري. نريـد شراء شيء مـا، وفي اليـوم التـالي يظهـر عـلى عتبـة بابنـا. حـين نريـد أن نعـرف شـيئًا، في غضـون ثـواني تظهـر الإجابـة عـلى شاشـتنا. هـل نفقـد مهـارة التفكـير في الأشـياء المحـيرة، أم نشـعر بالإحبـاط أثنـاء بحثنـا عـن الإجابـة، أم نضطـر إلى انتظـار الأشـياء التـي نريدهـا؟

قـام عـالم الأعصـاب **صموئيـل مكلـور** وزمـلاؤه بفحـص أجـزاء الدمـاغ المشـاركة في اختيـار المكافـآت الفوريـة مقابـل المكافـآت المتأخـرة. ووجـدوا أنـه عندمـا اختـار المشـاركون المكافـآت الفوريـة، أضـاءت أجـزاء معالجـة المشـاعر والمكافـآت في الدمـاغ. عندمـا أخـر المشـاركون مكافأتهـم، أصبحـت قـشرة الفـص الجبهـي التـي تشـكل جـزء الدمـاغ الـذي يتحكـم في التخطيـط والتفكـير المجـرد نشـطة.

المعنـى الضمنـي هنـا هـو أننـا جميعًـا معرضـون الآن لضمـور القـشرة الجبهيـة لأن مسـار المكافـأة الغنيـة بالدوبامـين يعـد المحـرك المهيمـن عـلى حياتنـا.

إن ابتـلاع السـلع عاليـة الدوبامـين ليـس المتغـير الوحيـد الـذي يؤثـر عـلى تأخـير الخصـم. عـلى سـبيل المثـال، أولئـك الذيـن ينشـئون في

بيئـات فقـيرة بالمـوارد وترتفـع فيهـا مـؤشرات الوفيـات أو معـدل العمـر القصـير، في هـذه البيئـات، يكـون الأفـراد أكثـر عرضـة لتقديـر المكافـآت الفوريـة عـلى المكافـآت المتأخـرة مقارنـة بأولئـك الذيـن تتـم تربيتهـم في بيئـات غنيـة بالمـوارد. عـلى سـبيل المثـال، الشـباب البرازيليـون الذيـن يعيشـون في الأحيـاء الفقـيرة يقومـون بخصـم مكافـآت المسـتقبل أكثـر مـن نظرائهـم طـلاب الجامعـات المطابقـين لهـم في العمـر.

هـل مـن المسـتغرب أن يكـون الفقـر عامـل خطـر للإدمـان، خاصـة في عـالم يسـهل فيـه الوصـول إلى الدوبامـين الرخيـص؟

هنـاك متغير آخـر يسـهم في مشـكلة الإفـراط في الاسـتهلاك القهـري، وهـو الكـم المتزايـد مـن أوقـات الفـراغ لدينـا اليـوم، ومـا يصاحبـه مـن ملـل.

أدت ميكنـة الزراعـة والتصنيـع والأعـمال المنزليـة والعديـد مـن الوظائـف الأخـرى التـي كانـت تسـتغرق وقتًـا طويـلاً والتـي تتطلـب الكثـير مـن العمـل إلى تقليـل عـدد السـاعات التـي يقضيهـا النـاس في العمـل يوميًـا، ممـا يـترك المزيـد مـن الوقـت للترفيـه.

كان اليـوم المعتـاد للعامـل العـادي في الولايـات المتحـدة قبـل الحـرب الأهليـة (1861–1865)، سـواء في الزراعـة أو الصناعـة، يتكـون مـن العمـل مـن عـشر إلى اثنتـي عـشرة سـاعة في اليـوم، وسـتة أيـام ونصـف في الأسـبوع، وواحـد وخمسـين أسـبوعًا في السـنة، مـع عـدم قضـاء أكثـر مـن سـاعتين في اليـوم في النشـاط الترفيهـي. بعـض العـمال، غالبًـا مـن

النساء المهاجرات، يعملن ثلاث عشرة ساعة في اليوم، ستة أيام في الأسبوع. وعانى آخرون من العبودية.

على النقيض من ذلك، زاد مقدار وقت الفراغ في الولايات المتحدة اليوم بمقدار 1,5 ساعة في الأسبوع بين عامي 1965 و2003، أي 270 ساعة ترفيه إضافية في السنة. بحلول عام 2040، سيكون عدد ساعات الفراغ المتوقعة في يوم عادي في الولايات المتحدة حوالي 7,2 ساعات، مع 3,8 ساعات فقط من العمل اليومي. بالنسبة للبلدان الأخرى ذات الدخل المرتفع فهي مماثلة لهذه الأرقام.

يختلف وقت الفراغ في الولايات المتحدة حسب التعليم والحالة الاجتماعية والاقتصادية، ولكن ليس بالطريقة التي قد نفكر بها.

في عام 1965، تمتع كل من الأقل تعليماً والأكثر تعليماً في الولايات المتحدة بنفس القدر من وقت الفراغ. اليوم، البالغون الذين يعيشون في الولايات المتحدة ولا يحملون شهادة الثانوية العامة، لديهم 42 في المائة من أوقات الفراغ أكثر من البالغين الحاصلين على درجة البكالوريوس أو أعلى، مع أكبر الاختلافات في أوقات الفراغ التي تحدث خلال ساعات الأسبوع. ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى البطالة بين أولئك الذين ليس لديهم شهادة جامعية.

استهلاك الدوبامين ليس مجرد طريقة لملء الساعات التي لا نقضيها في العمل، لكنه أصبح سببًا لعدم مشاركة الناس في القوى العاملة.

كتـب الخبـير الاقتصـادي **مـارك أغيـار** وزمـلاؤه مقـالاً معنونـاً بمهـارة بـ «الكماليـات الترفيهيـة ووفـرة العمـل للشـباب»: حيـث «أظهـر الرجـال الأصغـر سـنًا، الذيـن تـتراوح أعمارهـم بـين 21 و 30 عامًـا، انخفاضًـا أكـبر في سـاعات العمـل عـلى مـدار الخمسـة عـشر عامًـا الماضيـة مقارنـة بكبـار السـن، مـن الرجـال أو النسـاء. منـذ عـام 2004، تظهـر بيانـات اسـتخدام الوقـت أن الرجـال الأصغـر سـنًا حولـوا بشـكل واضـح أوقـات فراغهـم إلى ألعـاب الفيديـو وأنشـطة الكمبيوتـر الترفيهيـة الأخـرى. «

أشـار الكاتـب **إريـك جيـه إيانيـلي** بإيجـاز إلى تاريخـه الخـاص في الإدمـان عـلى النحـو التـالي:

منـذ سـنوات، فيـما يبـدو الآن وكأنـه حيـاة أخـرى، قـال لي أحـد الأصدقـاء، «يمكـن اختـزال وجـودك بالكامـل في دورة حيـاة مكونـة مـن ثلاثـة أجـزاء، أولاً العبـث. ثانيًـا: الانهيـار. ثلاثـة: السـيطرة عـلى الـضرر « لم نكـن نعـرف بعضنـا بعضـاً لفـترة طويلـة، ربـما شـهرين عـلى الأكثـر، ومـع ذلـك فقـد شـاهد لحظـات الثمـل التـي كنـت أعانيهـا بسـبب الـشرب المنتظـم، وهـو مجـرد أحـد أكثـر مظاهـر الإدمـان وضوحًـا، تلـك الدوامـة المسـتمرة، وفي محاولـة لفهمـي وقـراءتي، كان يبتسـم ابتسـامة سـاخرة وبـدأ بافـتراض - وأظـن أنـه كان مازحـاً - إن المدمنـين يشـعرون بالملـل والإحبـاط ويتجهـون بصـورة غريزيـة إلى حـل مشـاكلهم بابتـكار

مواقـف شـبيهة بـ (هودينـي)[1]، يفصلـون أنفسـهم عنهـا، خصوصـاً عندمـا لا يحـدث أي تحـدٍ جديـد، حينهـا تصبـح المخـدرات هـي المكافـأة في حالـة النجـاح، أو جائـزة للمواسـاة في حـال الفشـل.»

***

عندمـا قابلـت محمـد لأول مـرة، كان شـخصاً حيويًـا وتتدفـق الكلـمات منـه كتدفـق النهـر. بالـكاد استطاع لسـانه مواكبـة دماغـه، الـذي كان مليئًـا بالأفـكار حينهـا. قـال لي: «أعتقـد أننـي أعـاني مـن مشـكلة إدمـان صغـيرة». أحببتـه على الفـور. وبلغـة إنجليزيـة لا تشـوبها شـائبة بلهجـة شرق أوسـطية طفيفـة، أخـبرني قصتـه.

لقـد جـاء إلى الولايـات المتحـدة مـن الـشرق الأوسـط في عـام 2007 للدراسـة الجامعيـة في تخصـص الرياضيـات والهندسـة. ويُعـد تعاطـي المخـدرات في وطنـه جريمـة تخضـع لعقوبـة شـديدة.

بعـد وصولـه إلى الولايـات المتحـدة، كان الأمـر مختلفـاً، فهـو أكثـر تحـررًا بشـأن تعاطـي المخـدرات بشـكل ترفيهـي دون خـوف، في البدايـة،

(1) هـاري هودينـي يعتـبر أسـتاذ فـن الوهـم، ومقـدم لعـروض خفـة اليـد والسـحر والاختفـاء، كان أحـد أهـم عروضـه عـرض الفـرار الـذي أقيـم في العـام 1902 في بلاكبورن بإنجلترا، حين رفض هوديني أن يستسلم على رغم من استعمال الأغلال المحكمـة التـي جعلـت فـراره مسـتحيلاً. وبعـد سـاعتين اسـتطاع هودينـي الإفـلات مـن السلاسـل التـي قيدتـه، واسـتقبله الجمهـور بالوقـوف والتصفيـق الحـاد. ويـروي الكتـاب أنـه في اليـوم التـالي كان ذراعـا هودينـي بهـما آثـار تمـزق وجـروح بشـكل مخيـف، لأن الأصفـاد كانـت مثبتـة بشـكل معقـد فلـم يكـن أمامـه أي خيـار سـوى أن يمـزق لحمـه ليتخلـص منهـا.

اقتـصر عـلى تعاطـي المخـدرات والكحـول في عطـلات نهايـة الأسـبوع، ولكـن في غضـون العـام، كان يدخـن الحشـيش يوميًا، وفي هـذه الأثنـاء كان يـرى أن درجاتـه وصداقاتـه أخـذت في التراجـع نتيجـة لذلـك.

قـال لنفسـه، لـن أدخـن مـرة أخـرى حتـى أكمـل شـهادتي الجامعيـة، ويتـم قبـولي في برنامـج الماجسـتير، وأحصـل عـلى تمويـل للحصـول عـلى درجـة الدكتـوراه.

وتمكـن مـن الوفـاء بعهـده مـع نفسـه، فهـو لم يدخـن مـرة أخـرى حتـى انتهـى مـن برنامـج الماجسـتير في جامعـة سـتانفورد في تخصـص الهندسـة الميكانيكيـة، وحصـل عـلى تمويـل للحصـول عـلى درجـة الدكتـوراه. عندمـا اسـتأنف التدخـين، تعهـد أن يقتـصر ذلـك عـلى عطـلات نهايـة الأسـبوع فقـط.

بعـد مـرور عـام مـن التحاقـه ببرنامـج الدكتـوراه، كان يدخـن كل يـوم، وبحلـول نهايـة عامـه الثـاني، وضـع قواعـد جديـدة لتدخـين الحشـيش: عـشرة ملليغـرام أثنـاء العمـل، وثلاثـين ملليغـرام عندمـا لا يعمـل، وثلاثمائة ملليغـرام فقـط في المناسـبات الخاصـة. ليكـون وقتهـا في حالـة مزريـة.

لقـد تـوج محمـد دراسـته للدكتـوراه بالفشـل في الامتحـان المؤهـل لدرجـة الدكتـوراه، وحـاول مـرة أخـرى وفشـل. كان عـلى وشـك أن يتـم فصلـه واسـتبعاده مـن البرنامـج لكنـه تمكـن مـن إقنـاع أسـاتذته بمحاولـة أخـيرة لـه.

في ربيـع عـام 2015، التـزم محمـد بالامتنـاع عـن الحشـيش، مهـما طـال

الوقت حتى اجتياز امتحان التأهيل، في العام التالي، امتنع عن تناول الحشيش وعمل بجد أكثر من أي وقت مضى. كان تقريره النهائي يزيد عن 100 صفحة.

قال لي: «لقد كانت واحدة من أكثر سنوات حياتي إيجابية وإنتاجية»، في ذلك العام اجتاز امتحان التأهيل، وفي الليلة التي أعقبت امتحانه، أحضر أحد الأصدقاء الحشيش لمساعدته على الاحتفال. في البداية، رفض. لكن صديقه قال له «من المستحيل أن شخص يمتلك ذكاءك أن يصبح مدمناً»

قال محمد لنفسه هذه المرة فقط، ولن تكون هناك مرة أخرى حتى التخرج. بحلول يوم الاثنين، لم تعد «المرة الأخرى» مؤجلة إلى بعد التخرج، بل أصبحت لا ماريجوانا في الأيام التي لدي فيها دروسًا، والتي أصبحت بلا ماريجوانا في الأيام التي تكون فيها دروسًا صعبة، والتي أصبحت بلا ماريجوانا في الأيام التي كنت أمتحن فيها، والتي أصبحت لا ماريجوانا قبل الساعة التاسعة صباحًا.

كان محمد ذكيًا. فلماذا لم يكتشف أنه في كل مرة يدخن فيها، لن يكون قادرًا على الالتزام بالحدود الزمنية المفروضة على نفسه؟

لأنه بمجرد أن بدأ في استخدام الحشيش، لم يكن محكومًا بالعقل؛ كان يحكمه توازن اللذة والألم. فتدخين سيجارة حشيش واحدة خلقت لديه حالة من الرغبة التي يصعب التأثير عليها بالمنطق، لم يعد بإمكانه تقييم المكافآت الفورية للتدخين في مقابل ما يماثلها على المدى الطويل. لقد كان عالم محمد محكوم بتأخير الخصم.

في حالة محمد، انطلق جهاد النفس الزمني إلى حد بعيد، ومن غير المرجح أن يكون تدخين الحشيش باعتدال خيارًا على الإطلاق. كان عليه، وفي النهاية، أن يجد طريقًا آخر للتحايل.

جهاد النفس الفئوي:

جـاء جاكـوب لرؤيتـي مـرة أخـرى بعـد أسـبوع مـن انتكاسـته. في حين أنـه توقـف عـن اسـتخدام آلتـه لمـدة أسـبوع. لقـد وضـع آلتـه في سـلة النفايـات، وكان يعلـم أنهـا سـوف تُنقـل بعيـدًا في نفـس اليـوم. كـما وضـع الكمبيوتـر المحمـول والجهـاز اللوحـي بعيـدًا عـن متناولـه. وذهـب إلى الكنيسـة لأول مـرة منـذ سـنوات وصـلى مـن أجـل عائلتـه.

«إن عـدم التفكـير في نفـسي ومشـاكلي كان تغيـيرًا جيـدًا. كـما أننـي توقفت عـن الشـعور بالخزي والعـار مـن نفسي. قصتي هـي قصـة حزينـة، لكـن يمكننـي فعـل شيء حيـال ذلـك».

توقـف. ثـم اسـتدرك: «لكننـي لا أشـعر أننـي بحالـة جيـدة». «أراك يـوم الاثنين، وبحلـول يـوم الجمعـة أفكـر في قتـل نفسي، لكننـي أعلـم أننـي لـن أفعـل ذلـك».

قلـت لـه: «إنهـا العـودة مـن الاسـتخدام». «دع مشـاعرك تعتـلي عليـك مثـل الموجـة. كـن صبـوراً، ومـع الوقـت ستشـعر بتحسـن».

في الأسـابيع والأشـهر التـي تلـت ذلـك، كان جاكـوب قـادرًا عـلى الحفـاظ عـلى الامتنـاع عـن ممارسـة الجنـس مـن خـلال تقييـد ليـس فقـط الوصـول إلى المواقـع الإباحيـة وغـرف الدردشـة ووحـدات التحفيـز العصبـي، ولكـن أيضًـا «الشـهوة بـأي شـكل مـن الأشـكال».

لقد توقف عن مشاهدة التلفزيون والأفلام واليوتيوب ومسابقات كرة الطائرة النسائية – لقد امتنع إلى حد كبير عن أي شيء كان يشعر أن فيه نوعاً من الاستفزاز الجنسي أو الإثارة له. حتى أنه تخطى بعض أنواع المقالات الإخبارية؛ على سبيل المثال، مقالات عن ستورمي دانيالز، راقصة التعري التي تزعم أنها كانت على علاقة مع دونالد ترامب. كان يرتدي سرواله قبل أن يحلق ذقنه أمام المرآة في الصباح بعد الاستحمام. إذ كانت رؤية نفسه عارياً محفزة لإثارته.

«لقد لعبت بجسدي لفترة طويلة. لا يمكنني فعل ذلك بعد الآن». «يجب أن أتجنب أي شيء قد يمتع عقلي المدمن».

يحد جهاد النفس الفئوي من الاستهلاك عن طريق تصنيف الدوبامين إلى فئات مختلفة: تلك الأنواع الفرعية التي نسمح لأنفسنا باستهلاكها، وتلك التي لا نستهلكها.

تساعدنا هذه الطريقة ليس فقط على تجنب المخدر المفضل لدينا، ولكن أيضًا على الابتعاد عن المحفزات التي تؤدي إلى اشتهاء المخدر أو السلوك الإدماني. هذه الاستراتيجية مفيدة بشكل خاص للمواد التي لا يمكننا التخلص منها تمامًا ولكننا نحاول استهلاكها بطريقة صحية، مثل الطعام والجنس والهواتف الذكية.

كان مريضي ميتش مدمنًا على المراهنات الرياضية. لقد خسر مليون دولار من المقامرة عندما كان في الأربعين من عمره. لقد كان لانضمامه لجماعة دعم المقامرين المجهولين فضلاً كبيراً في مساعدته على الشفاء.

من خلال مشاركته في جماعة المقامرين المجهولين، اتضح له أن الأمر لم يكن مجرد الامتناع عن المراهنات الرياضية فقط. بل اضطر إلى الامتناع عن مشاهدة الرياضة على التلفزيون، وقراءة الصفحة الرياضية في الصحيفة، وتصفح مواقع الإنترنت المتعلقة بالرياضة، والاستماع إلى الإذاعة الرياضية. اتصل بجميع الكازينوهات في منطقته ووضع نفسه على قائمة «الرفض». من خلال تجنب المواد والسلوكيات التي تتجاوز المخدر المفضل لديه كان ميتش قادرًا على استخدام جهاد النفس الفئوي للتخفيف من خطر الانتكاسة والعودة إلى المراهنات الرياضية.

هناك شيء مأساوي ومؤثر حول الاضطرار إلى فرض الحظر والمنع على أنفسنا. بالنسبة لجاكوب، فهو يخفي جسده العاري وأجساد الآخرين، إذ كانت هذه الطريقة تُعد جزءاً مهماً من استراتيجية شفائه. لطالما كان ستر الجسد حاضراً في العديد من التقاليد الثقافية، حتى يومنا هذا، كوسيلة للتقليل من مخاطر الانخراط في سلوك جنسي محظور، فالقرآن الكريم ترد به آية عن الاحتشام الأنثوي، قال تعالى ﴿ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۖ وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ ۖ ﴾

أصدرت كنيسة يسوع المسيح لقديسي الأيام الأخيرة (LDS Church) بيانات رسمية حول اللباس المحتشم لأعضائها، مثل عدم تشجيع لبس «السراويل القصيرة والتنانير القصيرة والقمصان التي لا تغطي البطن والملابس التي لا تغطي الكتفين أو بفتحة تظهر الصدر أو الظهر».

يفشل جهاد النفس الفئوي عندما ندرج عن غير قصد محفزًا في قائمتنا للأنشطة المقبولة. حيث يمكننا تصحيح الخطأ هنا من خلال

عملية الغربلة العقلية بناءً على الخبرة. ولكن ماذا سيحدث حين تتغير الفئة نفسها؟

التقليد الأمريكي المعتاد في اتباع النظام الغذائي - نباتي، نباتي خالي من مشتقات الألبان، نباتي نيء، حمية خالية من الغلوتين، أتكينز، زون، كيتوني، باليو (حمية العصر الحجري)، حمية الغريب فروت- جميعها تعبر عن جهاد النفس الفئوي. نتبع هذه الأنظمة الغذائية لأسباب مختلفة: طبية وأخلاقية ودينية. ولكن مهما كان السبب، فإن المحصلة النهائية، هي محاولة تقليل الوصول إلى فئات واسعة ومتنوعة من الأطعمة، مما يحد بدوره من الاستهلاك.

لكن الأنظمة الغذائية كشكل من أشكال جهاد النفس الفئوي تصبح مُهددة عندما تتغير الفئة بمرور الوقت نتيجة لقوى السوق والتسويق.

تستخدم أكثر من 15 ٪ من الأسر في أمريكا الشمالية منتجات خالية من الغلوتين. فهناك فئة تخضع لهذه الحمية الخالية من الغلوتين؛ لأنهم مصابون بمرض الاضطرابات الهضمية، وهو مرض مناعي ذاتي حيث يؤدي تناول الغلوتين إلى تلف الأمعاء الدقيقة. لكن أعدادًا متزايدة من الناس يتجهون إلى حمية غذائية خالية من الغلوتين؛ لأنها تساعدهم على الحد من استهلاك الكربوهيدرات عالية السعرات الحرارية ومنخفضة التغذية. المشكلة أين هنا؟

تم تقديم حوالي 3000 منتج جديد للوجبات الخفيفة الخالية من

الغلوتين في الولايات المتحدة من عام 2008 إلى عام 2010، ومنتجات المخابز هي الفئة الوحيدة الأكثر ربحًا للسلع المعبأة في السوق الخالية من الغلوتين اليوم. في عام 2020، قدرت قيمة المنتجات الخالية من الغلوتين في الولايات المتحدة وحدها بنحو 10,3 مليار دولار.

النظام الغذائي الخالي من الغلوتين، والذي كان في السابق يحد بشكل فعال من استهلاك الأطعمة المصنعة عالية السعرات الحرارية مثل الكعك والبسكويت والمقرمشات والحبوب والباستا والبيتزا، لم يعد كذلك الآن. بالنسبة لأولئك الذين كانوا يستخدمون النظام الغذائي الخالي من الغلوتين لتجنب الغلوتين بسبب المرض المناعي، قد تكون تنوع البدائل، أخبارًا جيدة بالنسبة لهم. ولكن بالنسبة لأولئك الذين كانوا يتأقلمون مع الحمية الخالية للغلوتين للحد من استهلاك الخبز والكعك، لم تعد تلك الفئة تقدم خدماتها لهم بشكل فعال.

يوضح تطور النظام الغذائي الخالي من الغلوتين كيف يتم مواجهة محاولات التحكم في الاستهلاك من قبل قوى السوق الحديثة بشكل سريع[1]، وهو مجرد مثال آخر على التحديات الكامنة في اقتصادنا القائم على الدوبامين.

هناك العديد من الأمثلة الحديثة الأخرى على عدد من المخدرات التي تُعد من المحرمات في السابق، والتي تم تحويلها إلى سلع مقبولة

(1) تنوع الأغذية المخصصة للحمية الغذائية، لم يسهم في الحد من الاستهلاك العالي للطعام، فالحمية الغذائية لم تعد حمية مقتصرة على بعض الأغذية الملائمة لتخفيف الوزن، بل اتسعت نافذة التنوع التي في الغالب لا تحقق الفائدة المرجوة (المترجمة).

اجتماعيًا، غالبًا تحت ستار الأدوية. أصبحت سجائر التبغ سجائر اليكترونية vape وأكياس ZYN[1]. وأصبح الهيروين أوكسيكونتين. وتحول الحشيش إلى «الماريجوانا الطبية». ما أن نلتزم بالامتناع عن ممارسة السلوك الإدماني حتى يظهر مخدرنا القديم مرة أخرى كمنتج جديد معبأ بشكل جيد وبأسعار معقولة يقول: مرحبًا! لا بأس بهذا أنا جيد بالنسبة لك الآن.

التأليه الشيطاني هو شكل آخر من أشكال جهاد النفس الفئوي. منذ عصور ما قبل التاريخ، وضع البشر الأدوية التي تؤثر على العقل في مكانة مقدسة، لاستخدامها خلال الاحتفالات الدينية، أو طقوس العبور، أو كأدوية. في هذا السياق، لا يُسمح إلا للكهنة أو الشامان أو من يمثلهم ممن تلقوا تدريبًا خاصًا، أو تم تكليفهم بسلطات خاصة بإعطاء هذه الأدوية.

لأكثر من 7000 عام، كان للمهلوسات، المعروفة أيضًا باسم المخدر (الفطر السحري، أياهواسكا، بَيُّوت)، استخدامات مقدسة عبر ثقافات متنوعة. عندما أصبحت المواد المهلوسة شائعة ومتاحة على نطاق واسع كعقاقير ترفيهية في ثقافة الستينات المضادة، حيث تضاعفت الأضرار، مما أدى إلى جعل استخدام عقاقير الهلوسة غير قانوني في معظم أنحاء العالم.

(1) أكياس معبأة نيكوتين بنكهات مختلفة، مصنفة من أنواع الطعام، خالية من التدخين وخالية من البصق، للحصول على جرعة النيكوتين بدون تدخين عن طريق وضعها بالفم بين الشفة والأسنان (المترجمة).

اليوم، هناك حركة لإعادة استخدام المهلوسات والمخدرات الأخرى، ولكن فقط في السياق المقدس للعلاج النفسي الزائف بمساعدة المخدر. يقوم الأطباء النفسيون وعلماء النفس المدربون تدريباً خاصاً بإعطاء المهلوسات وغيرها من المؤثرات العقلية القوية (سيلوسيبين، كيتامين، إكستاسي) كعلاجات للصحة العقلية. أصبحت إدارة جرعات محدودة (من واحد إلى ثلاث) من المخدر تتخللها جلسات متعددة من العلاج بالكلام على مدار عدة أسابيع بمثابة المعادل الحديث للشامانية[1]. الأمل هو أنه من خلال الحد من الوصول إلى هذه الأدوية، وبجعل الأطباء النفسيين حراس بوابات، يمكن الاستفادة من الخصائص الغامضة لهذه المواد الكيميائية من الشعور بالوحدة، وتجاوز الزمن، والمزاج الإيجابي، والاحترام دون أن يؤدي ذلك إلى إساءة الاستخدام والإفراط في الاستخدام، أو الاستخدام كسلوك إدماني.

***

هناك من لا يحتاجون إلى الشامان أو الطبيب النفسي لإضفاء صفة القدسية على المخدر المفضل لديهم. في تجربة حلوى المارشملو الشهيرة في جامعة ستانفورد، تمكن طفل واحد على الأقل في التجربة من إدارة ما هو مقدس بالكامل بمفرده.

---

(1) الشامان، هم سحرة دينيون تقوم طقوسهم على السحر والشعوذة والهلوسة، وتُعد سيبيريا موطناً للشامانية ومن ثم انتقلت إلى السكان الأصليين في الأمريكيتين (المترجمة).

كانـت تجربـة سـتانفورد لحلـوى المارشـملو عبـارة عـن سلسـلة مـن الدراسـات التـي قادهـا عـالم النفـس **والـتر ميشـيل** في أواخـر السـتينيات في جامعـة سـتانفورد لدراسـة الإشـباع المتأخـر.

عُـرض عـلى الأطفـال الذيـن تـتراوح أعمارهـم بـين ثلاثـة وسـتة أعـوام الاختيـار بـين مكافـأة صغـيرة يتـم تقديمهـا عـلى الفـور مـن حلـوى المارشـملو، أو مكافأتـين صغيرتـين مـن حلـوى المارشـملو في حـال تمكـن الأطفـال مـن الانتظـار لمـدة خمـس عـشرة دقيقـة تقريبًـا دون تنـاول القطعـة الأولى مـن الحلـوى.

في تلـك الأثنـاء قـام الباحـث بوضـع كل طفـل في غرفـة منفصلـة، ومـن ثـم وضـع قطعـة واحـدة مـن الحلـوى في الطبـق أمـام الطفـل، وكانـت الغرفـة خاليـة مـن أي عوامـل تشـتيت بحيـث: لا يوجـد ألعـاب، ولا أطفـال آخـرون.

كان الغـرض مـن الدراسـة هـو تحديـد العمـر الـذي يتطـور فيـه الإشـباع المتأخـر عنـد الأطفـال. فحصـت الدراسـات اللاحقـة عينـات مـن نتائـج الحيـاة الواقعيـة المرتبطـة بالقـدرة أو عدمهـا عـلى تأخـير الإشـباع.

اكتشـف الباحثـون أنـه مـن بـين مـا يقـرب مـن مائـة طفـل، اسـتطاع الثلـث مـن الانتظـار للحصـول عـلى القطعـة الثانيـة مـن الحلـوى. كان العمـر محـددًا رئيسـا: كلـما كان الطفـل أكـبر سـنًا، كان أكـثر قـدرة عـلى التأجيـل. واتضـح مـن خـلال الدراسـة التتبعيـة التـي أجريـت لاحقـاً عـلى نفـس العينـة، أن الأطفـال الذيـن تمكنـوا مـن انتظـار القطعـة الثانيـة

من الحلوى يميلون إلى الحصول على درجات أفضل في اختبار SAT، وتحصيل تعليمي أفضل، وكانوا مراهقين يتمتعون بقدرات معرفية وتكيف اجتماعي جيد.

إحدى تفاصيل التجربة الأقل تداولاً، هي ما فعله الأطفال خلال تلك الدقائق الخمس عشرة من الكفاح من أجل عدم تناول القطعة الأولى من حلوى المارشملو.

تكشف ملاحظات الباحثين عن تجسيد حرفي لجهاد النفس: الأطفال «يغطون أعينهم بأيديهم أو يستديرون حتى لا يتمكنوا من رؤية الطبق. أو قاموا بركل الطاولة، أو قاموا بشد ضفائر شعرهم، أو لمس الحلوى والتربيت عليها كما لو كانت حيوانًا صغيرًا قطنيا».

يذكرنا تغطية العيون والابتعاد بجهاد النفس الجسدي. يشير شد الضفائر إلى استخدام الألم الجسدي كإلهاء، شيء سأتحدث عنه لاحقًا مطولًا. لكن ماذا عن مداعبة حلوى المارشملو؟ بدلا من أن يقوم الطفل من الابتعاد عن الشيء المرغوب، جعله حيوانًا أليفًا، جعله ثميناً على أن يؤكل، أو على الأقل لتناوله كطعام باندفاع.

كانت مريضتي جاسمين تعاني من الإدمان على الكحول، حيث تشرب حتى عشرة زجاجات بيرة في اليوم. وكجزء من العلاج، نصحتها بإزالة كل الكحول من منزلها كاستراتيجية لجهاد النفس. أخذت نصيحتي في الغالب، مع لمسة. أزالت كل الكحول من منزلها واحتفظت بزجاجة بيرة واحدة في الثلاجة. أطلقت عليها اسم «البيرة

الطوطمية»، والتي اعتبرتها رمز لاختيارها عدم الشرب، وتمثيل لإرادتها واستقلاليتها. أخبرت نفسها أنها بحاجة فقط إلى التركيز على عدم شرب تلك البيرة بدلاً من المهمة الأكثر صعوبة المتمثلة في عدم شرب أي بيرة من الكمية الهائلة المتاحة في العالم.

ساعدت حيلة إدراكها (لإدراكها) من تخطيها للإدمان، التي حولت موضوع الإغراء إلى رمز لضبط النفس، الأمر الذي ساعدها على الامتناع عن الكحول.

***

بعد نصف عام من محاولته الثانية للتعافي، قابلت جاكوب في غرفة الانتظار. لقد مرت عدة أشهر منذ أن رأيته. بمجرد أن وضعت عيني عليه، علمت أنه بخير. كانت ملابسه متناسقة وملائمة له، لم تكن الملابس، بل هي الطريقة التي ينسجم فيها مع جسده ويحتويه، هذا بالإضافة إلى بشرته المشرقة، كما هو الحال عندما يشعر الشخص حينما يكون مرتبطاً بنفسه وبالعالم.

لا يعني هذا أنك ستجد ذلك في أي كتاب دراسي للطب النفسي. إنه مجرد شيء لاحظته بعد عقود من رؤية المرضى: عندما يتحسن الناس، يتماسك كل شيء ويكون مستقيم وصادق. كان جاكوب مستحقا له في ذلك اليوم.

قال: «عادت زوجتي إلى حياتي». «ما زلنا نعيش بشكل منفصل، لكنني أذهب إلى سياتل لرؤيتها ونقضي يومين رائعين. سنقضي عيد الميلاد معًا».

«أنا سعيدة، جاكوب».

«أنا خالي من هوسي. لست مضطرًا للتصرف بطريقة معينة. أنا حر في اتخاذ قرارات مرة أخرى بشأن ما سأفعله. الآن بعد ستة أشهر منذ انتكاستي. إذا واصلت فعل ما أفعله، أعتقد أنني سأكون بخير. بل أفضل من بخير».

نظر إلي وابتسم، وابتسمت له بالمقابل.

***

فالجهود غير العادية والمركزة التي قام بها جاكوب حتى يتحرر من إدمانه على الجنس ولتجنب أي شيء من المحتمل أن يحرض رغبته الجنسية، تبدو بالنسبة لنا تصرفات من العصور الوسطى إذ ما قاربناها بالحياة الحديثة التي نعيشها.

ومع ذلك، فبعيدًا عن الشعور بالضيق بسبب طريقة عيشه الجديدة، شعر بالتحرر. بعد تحرره من قبضة الإفراط القهري، تمكن مرة أخرى من التفاعل مع الآخرين والعالم بفرح وفضول وعفوية. هذا بالإضافة إلى شعوره بالكرامة.

كتب إيمانويل كانط في كتاب «ميتافيزيقيا الأخلاق»، «عندما ندرك أننا قادرون على هذا التشريع الداخلي، يشعر الإنسان (الطبيعي) بأنه مضطر إلى تبجيل الإنسان الأخلاقي في شخصه».

إن جهاد أنفسنا هو وسيلتنا لنكون أحرارًا.

الفصل السادس
الميزان المكسور

قـال كريـس، وهـو جالـس في مكتبـي، معـدلاً حقيبـة ظهـره، ودافعـاً شـعره المتسـاقط عـلى عينيـه للخلـف، حينهـا كان يهـز ركبتيـه (اعتـدت عليـه، عـلى مـدار السـنوات التاليـة كان دائـمًا في حالـة حركـة)، «سـأواصل البوبرينورفـين الخـاص بي. لقـد كان مفيـدًا. في الواقـع، كان أكثـر مـن مفيـد بالنسـبة لي. لسـت متأكـدا مـن أننـي سـأكون عـلى قيـد الحيـاة بدونـه، وأنـا بحاجـة إلى العثـور عـلى شـخص يمكنـه وصـف العـلاج لي».

البوبرينورفـين هـو مـادة أفيونيـة نصـف صناعيـة مشـتقة مـن ثيبايـن، مقطـرة مـن خشـخاش الأفيـون. مثـل المـواد الأفيونيـة الأخـرى، يرتبـط البوبرينورفـين بمستقبل المـواد الأفيونيـةμ، ممـا يوفـر تخفيفًـا لـلألم والرغبـة بالمـواد الأفيونيـة. في أبسـط العبـارات، يعمـل مـن خـلال إعـادة تـوازن اللذة والألم إلى الوضـع المسـتوي، حتـى يتمكـن شـخص مثـل كريس مـن التوقف عـن محاربـة الرغبـة الشـديدة والعـودة إلى عيـش حياتـه. الدليـل قـوي على أن البوبرينورفـين يقلـل مـن اسـتخدام المـواد الأفيونيـة غـير المشروعـة، ويقلـل مـن خطـر تنـاول جرعـة زائـدة، ويحسـن نوعيـة الحيـاة.

ولكن لا يمكن تجاهل حقيقة أن البوبرينورفين مادة أفيونية يمكن إساءة استخدامها وتهريبها وبيعها في الشارع. بالنسبة للأشخاص الذين لا يعتمدون على مواد أفيونية أقوى، يمكن للبوبرينورفين أن يخلق نوعاً من الانتشاء والبهجة. يعاني الأشخاص الذين يتناولونه من انسحاب المواد الأفيونية والرغبة الشديدة في التوقف أو تقليل الجرعة. في الواقع، أخبرني بعض المرضى أن الانسحاب من البوبرينورفين أسوأ بكثير من أي شيء عاشوه مع الهيروين أو اوكسيكونتين. قلت لكريس: «لماذا لا تخبرني قصتك، وبعد ذلك سأخبرك بما أفكر فيه»

وصل كريس إلى ستانفورد عام 2003. قام بإيصاله زوج والدته من أركنساس في سيارة شيفي سوبربان قديمة ومستعارة. برزت سيارة الدفع الرباعي، المليئة بممتلكات كريس، بين سيارات البي إم دبليو الجديدة اللامعة واللكزس التي تزاحم مدخل سكن الطلاب.

لم يضيع كريس الوقت. قام بتنظيم غرفة نومه بدقة كبيرة، بدءًا من مجموعة الأقراص المدمجة الخاصة به، والتي رتبها بالترتيب الهجائي. ثم تصفح كتالوج الدورة بإمعان، واستقر على الكتابة الإبداعية والفلسفة اليونانية والأسطورة والحداثة في الثقافة الألمانية. كان يحلم بأن يصبح ملحنًا أو مخرجًا سينمائيًا أو مؤلفًا. كانت خططه، مثل خطط أقرانه، كبيرة. ستكون هذه بدايته اللامعة في ستانفورد.

بمجرد بدء الفصول الدراسية، كان أداء كريس جيدًا بكل المقاييس. درس بجد. حصل على درجات ممتازة. لكن على مستوى آخر، لم يكن ناجحاً اجتماعياً: لقد حضر دروسه بمفرده، ودرس في

غرفته أو المكتبة وحيداً، وعزف على البيانو في الغرفة المشتركة في مسكنه وحده. تلك الكلمة المفضلة في الحرم الجامعي، المجتمع، استعصت عليه، إذا ما نظرنا إلى الوراء سيتذكر معظمنا في أيام الدراسة الجامعية المبكرة الكفاح من أجل تكوين صداقات ومجتمع. كافح كريس أكثر. من الصعب القول، حتى الآن، لماذا بالضبط لم يكوّن مجتمع؟ إنه شاب جيد المظهر، وودود. واجتماعي وحريص على إرضاء الآخرين. ربما كان الأمر له علاقة بكونه ذلك الطفل الفقير من أركنساس.

استمر وجوده في الحرم الجامعي وهو في عزلة اجتماعية، حتى سنته الثانية وهي السنة التي التقى فيها بفتاة في وظيفته بدوام جزئي في الحرم الجامعي. لطالما جذبت ملامحه المنحوتة وشعره البني الناعم وبنيته العضلية الانتباه. تعمقت علاقته مع الفتاة وقام بتقبيلها في مرة من المرات، ووقع كريس في الحب على الفور. أخبرته أن لديها صديقًا، قال لها: إنه لا يهتم. أراد أن يكون معها، وسعى إليها مرارًا وتكرارًا. عندما لم يستسلم، اتهمته بمطاردتها وأبلغت رئيسهما المشترك. ونتيجة لذلك؛ فقد وظيفته وتم توبيخه من قبل إدارة الكلية. أصبح بدون وظيفة أو حبيبة، قرر حينها أن هناك حلاً واحدًا فقط: سيقتل نفسه.

كتب كريس رسالة بريد إلكتروني إلى والدته: «أمي، لقد ارتديت الملابس الداخلية النظيفة». استعار سكينًا، وأخذ مشغل الأقراص المضغوطة وقرص مضغوط تم اختياره بعناية، وشق طريقه إلى روبل فيلد. كان وقت الغسق، وكانت خطته هي ابتلاع زجاجة حبوب، وقطع معصميه، وتوقيت موته مع غروب الشمس. كانت الموسيقى

مهمـة لكريـس، واختـار أغنيتـه الأخـيرة بعنايـة: «PDA» مـن قبـل فرقـة الإنتربـول، وهـي فرقـة موسـيقية مسـتقلة في نيويـورك بعـد البانـك «PDA»تعتمـد عـلى إيقـاع عـالٍ جـداً، ويصبـح مـن الصعـب فهـم كلـمات الأغنيـة. كان المقطـع الأخـير مـن الأغنيـة كالتـالي: «النـوم حتـى الليـل، النـوم الليلـة، النـوم الليلـة، النـوم الليلـة. شيء لأقولـه، شيء لأفعلـه، لا شيء لأقولـه، لا يوجـد شيء لأفعلـه». انتظـر كريـس حتـى نهايـة الأغنيـة، ثـم سـحب الحافـة الحـادة للسـكين عـبر كل معصـم.

تبـين أن محاولـة قتـل نفسـك عـن طريـق قطـع معصميـك في حقـل مفتـوح ليسـت اسـتراتيجية فعالـة للغايـة. بعـد نصـف سـاعة، تخثـر الـدم عـلى معصميـه، وكان جالسًـا في الظـلام، يشـاهد النـاس يمشـون. عـاد إلى غرفـة نومـه، وأجـبر نفسـه عـلى تقيـؤ الحبـوب، واتصـل برقـم النجـدة 911. وجـاء المسـعفون ونقلـوه إلى مستشـفى سـتانفورد، حيـث تـم إدخالـه إلى جنـاح الأمـراض النفسـية.

كان زوج والدتـه أول مـن زاره. خططـت والدتـه للحضـور أيضًـا لكنهـا لم تتمكـن مـن ركـوب الطائـرة. كان لديهـا فوبيـا مـن الطـيران لمـدة طويلـة. كـما ظهـر والـده البيولوجـي، الـذي رآه عـدة مـرات في السـنة فقـط. بـدا والـده مصدومـاً عندمـا رأى اللـون الأحمـر، والقطـع عـلى معصمـي كريسـتوفر.

بقـي كريـس في جنـاح الطـب النفـسي لمـدة أسـبوعين. خـلال ذلـك الوقـت، شـعر في الغالـب بالارتيـاح لكونـه في بيئـة محتـواه ومسـيطر عليهـا ويمكـن التنبـؤ بهـا.

جـاء ممثـل مـن جامعـة سـتانفورد لزيارتـه في الوحـدة وأبلغـه أنـه في ظـل هـذه الظـروف، سـيضطر إلى أخـذ إجـازة طبيـة مـن سـتانفورد، حتـى يتعـافى بـما يكفـي ليتمكـن مـن العـودة، وكان ذلـك بنـاءً عـلى قـرار وتقديـر الجامعـة.

عـاد كريـس إلى أركنسـاس للعيـش مـع والدتـه وزوج والدتـه. حصـل عـلى وظيفـة نـادل في مطعـم. وحينهـا اكتشـف المخـدرات.

في خريـف عـام 2007، عـاد كريـس إلى سـتانفورد. قبـل أن يتمكـن مـن التسـجيل في الفصـل الـدراسي الثـاني، كان بحاجـة إلى مقابلـة رئيـس قسـم الصحـة العقليـة للطـلاب وعميـده المقيـم لاطلاعهـم عـلى تقدمـه وتقديـم حجـة مقنعـة لإعـادة التسـجيل.

في اليـوم السـابق لاجتماعـه، مكـث مـع فتـاة كان يعرفهـا في سـتانفورد. لم يكـن يعرفهـا جيـدًا، لكنهـا كانـت «مضطربـة أيضًـا»، لذلـك شـعر كريـس بارتيـاح كبـير ممـا شـجعه عـلى طلـب المبيـت عندهـا لليلـة أو ليلتـين حتـى يعـاد قبولـه في الجامعـة.

في الليلـة التـي سـبقت مقابلتـه، ظـل كريـس مسـتيقظًا «يتعاطـى الكوكايـين» ويقـرأ كتـاب فرويـد «قلـق الحضـارة وسـخطها». بحلـول الصبـاح خلـص إلى أنـه كان في حالـة مزريـة بحيـث لا يسـتطيع مقابلـة مجموعـة مـن مديـري الكليـة. عـاد إلى المنـزل في نفـس اليـوم. أمضى كريـس العـام التـالي في تجريـف الأوسـاخ، ونـشر نشـارة الخشـب، وقـص المـروج في طقـس يزيـد عـن 100 درجـة لجامعـة أركنسـاس. لقـد أحـب العمـل

الجسـدي، والطريقـة التـي أدى بهـا تحريـك جسـده إلى تشـتيت انتباهـه عـن أفـكاره. تمـت ترقيتـه إلى بسـتاني، والـذي تضمـن في الغالـب دفـع جـذوع الأشـجار والأغصـان وقطعهـا إلى أجـزاء بواسـطة عربـة مخصصـة لذلـك.

عندمـا لم يكـن يعمـل، كان يؤلـف الموسـيقى، ويسـجل لحنـاً تلـو الآخـر، حينهـا كان يدخـن الحشـيش، الـذي أصبـح بالنسـبة لـه أسـاس ولا غنـى عنـه.

عـاد كريـس إلى سـتانفورد مـرة أخـرى في الخريـف التـالي. لم يكـن مـن ضمـن شروط القبـول هـذه المـرة اجتـماع شـخصي. اتجـه كريـس إلى مسـكنه عـلى غـرار جـاك ريـشر[1]، لا شيء سـوى فرشـاة أسـنان في جيبـه وجهـاز كمبيوتـر محمـول في يـده. نـام عـلى فراشـه في ملابسـه، بـدون لحـاف أو غطـاء للسريـر.

لقـد أراد أن يكـون منظـمًا، وهـو أمـر أدرك أنـه سـيحتاج إليـه حتـى يكـون ناجحًـا. كجـزء مـن عقليتـه الجديـدة، غـيّر تخصصـه. أصبـح يـدرس الكيميـاء الآن.

كـما تعهـد بالإقـلاع عـن تدخـين الحشـيش، لكـن عزمـه اسـتمر ثلاثـة أيـام فقـط قبـل أن يعـود إلى التدخـين يوميًـا، مختبئًـا في غرفتـه، محـاولًا تحديـد الوقـت الـذي لا يكـون شريكـه في الغرفـة، لاسـتغلاله في التدخـين، لا يتذكـر كريـس أي شي عـن رفيقـه سـوى أنـه «رجـل هنـدي،» لم يكـن موجـودًا.

---

(1) جـاك ريـشر هـو بطـل الفيلـم الأمريكـي الـذي يحمـل نفـس الاسـم، مـن انتـاج عـام 2012، يُعـد مـن أفـلام الاثـارة والجريمـة. (المترجمـة)

في منتصف المدة، استنتج كريس أنه نظرًا لأنه قضى معظم وقت دراسته في أعلى مستوياته، فيجب أن يكون منتشيًا في الاختبارات النصفية. شيء عن «التعلم المعتمد على الحالة» الذي قرأ عنه في فصل علم النفس. حين وصل إلى السؤال الثاني قبل أن يدرك أنه لا يعرف شيئاً في المادة، ولم يكن قادرًا على إكمال الامتحان. وقف وخرج، وألقى اختباره في سلة النفايات في الممر. وكان على متن طائرة إلى المنزل في اليوم التالي.

شعر كريس بأن مغادرة ستانفورد للمرة الثالثة مختلفة. كانت مشوبة باليأس. عندما عاد إلى المنزل، لم يكن لديه طموح على الإطلاق، ولا حتى لمواصلة تأليف الموسيقى. بدأ يشرب بكثرة، بالإضافة إلى تدخين الحشيش. ثم جرب المواد الأفيونية لأول مرة، وهو ما كان من السهل القيام به في أركنساس في عام 2009، عندما كان مصنعو وموزعو المواد الأفيونية يضخون ملايين حبوب الألم الأفيونية في الولاية. في نفس العام، كتب الأطباء في أركنساس 116 وصفة طبية من المواد الأفيونية لكل 100 شخص يعيشون في أركنساس.

أثناء تناول المواد الأفيونية، اعتقد كريس أن كل شيء كان يبحث عنه، أصبح فجأة في متناول اليد. نعم، لقد شعر بالبهجة، لكن هذا لم يكن المفتاح. كان المفتاح هو أنه شعر بالاتصال.

بدأ في الاتصال بالأقارب وغيرهم من الأشخاص الذين يعرفهم، والتحدث، والمشاركة، والثقة. بدت الروابط حقيقية طالما أنه تعرض

للمنشطات لكنه اختفى بمجرد انتهاء مفعول المواد الأفيونية. حينها علم أن العلاقة الحميمة المصنوعة من المخدرات لم تدم.

اتبع كريس نمطًا متقطعًا من استخدام المواد الأفيونية في محاولته التالية للالتحاق بالجامعة في ستانفورد. عندما عاد في خريف عام 2009، وهي الآن محاولته الرابعة، كان مهمشًا بشكل زمني وجغرافي بين أقرانه المتخرجين. كان أكبر بخمس سنوات من طالب السنة الثانية العادي.

تم وضعه في سكن طلاب الدراسات العليا، حيث كان يتقاسم شقة من غرفتي نوم مع طالب دراسات عليا في فيزياء الجسيمات. كان لديهما القليل من القواسم المشتركة، كان بينهما تقريباً اتفاقاً ضمنياً للبقاء بعيدًا عن طريق بعضهما بعضاً.

لقد طور حينها كريس روتينًا يومياً يدور حول الدراسة وتعاطي المخدرات. لقد تخلى عن فكرة محاولة الإقلاع عن التدخين. لقد أصبح يفكر في نفسه على أنه «مدمن مخدرات» مؤكد. كان يدخن الحشيش بمفرده في غرفة نومه كل يوم. كل ليلة جمعة كان يذهب إلى سان فرانسيسكو، وحده، للحصول على الهيروين. كلفته حقنة واحدة في الشارع خمسة عشر دولارًا، مقابل اندفاع استمر من خمس إلى خمس عشرة ثانية، وتوهج لاحق استمر لساعات. لقد دخن المزيد من الحشيش لتخفيف التدهور المصاحب للهيروين. في منتصف الربع الأول، باع جهاز الكومبيوتر المتنقل لشراء المزيد من الهيروين. ثم باع معطفه. تذكر أنه كان يشعر بالبرد الشديد وهو يتجول في شوارع المدينة.

حـاول مـرة واحـدة تكويـن صداقـات مـع طالبـين بريطانيـين في فصـل اللغـة. أخبرهـم أنـه يريـد صنـع فيلـم ويسـتضيفهما فيـه. كان قـد بـدأ في الاهتمام بالتصويـر الفوتوغـرافي وأحيانًـا يتجـول في الحـرم الجامعـي لالتقـاط الصـور، بـدوا منبهريـن في البدايـة، لكـن عندمـا أخبرهـم بفكرتـه للفيلـم -لتصويرهـم يتحدثـون بلهجـات أمريكيـة أثنـاء الأكل- اعترضـوا وتجنبـوه بعـد ذلـك.

«أعتقـد أنني كنـت دائـمًا غريبًـا مـن هـذا القبيـل. لـدي أفـكار غريبـة. لهـذا السـبب لا أريـد أبـدًا أن أخـبر النـاس بـها أفكـر فيـه».

مـن خـلال كل ذلـك، ذهـب كريـس إلى الفصـل وحصـل عـلى تقديـر ممتـاز في كل المـواد، باسـتثناء حصولـه عـلى جيـد جـدا في مـادة واحـدة فقـط، وهـي السـلوك الشـخصي غـير السـوي. ثـم عـاد إلى المنـزل في عيـد الميـلاد ولم يعـد إلى الجامعـة.

في خريـف عـام 2010، قـام كريـس بمحاولـة أخـيرة فاتـرة للتسـجيل في جامعـة سـتانفورد. اسـتأجر غرفـة خـارج الحـرم الجامعـي في مينلـو بـارك واختـار تخصصًـا جديـدًا آخـر: علـم الأحيـاء البـشري. بعـد أيـام قليلـة، سرق مسـكنات الألم مـن صاحبـة المنـزل وحصـل عـلى وصفـة طبيـة لأمبيـان، وقـام بسـحقها وحقنهـا. لقـد كانـت خمسـة أشـهر بائسـة، ثـم غـادر سـتانفورد دون أي آمـال في هـذه المـرة للعـودة مـرة أخـرى.

بالعـودة إلى بلدتـه في أركنسـاس، أمـضى كريـس أيامـه في الانتشـاء. كان يتعاطـى في الصبـاح، وعندمـا ينتهـي المفعـول، ويكمـل يومـه في سريـره، في

منزل والديه، متمنياً مرور الوقت بفارغ الصبر. بدت حياته كالدوامة لا نهاية لها ولا مفر منها.

في ربيع عام 2011، ألقت الشرطة القبض على كريس وهو يسرق الآيس كريم وهو مخمور. عُرض عليه السجن أو إعادة التأهيل. اختار إعادة التأهيل. في 1 أبريل 2011، في أثناء إعادة التأهيل، بدأ كريس في تناول دواء يسمى البوبرينورفين، المعروف بالاسم التجاري سوبوكسون. ينسب كريس الفضل إلى البوبرينورفين في إنقاذ حياته.

بعد عامين من الاستقرار في البوبرينورفين، قرر كريس القيام بمحاولة أخيرة للعودة إلى ستانفورد. في عام 2013، استأجر سريرًا في مقطورة منزلية من رجل صيني مسن. لم يستطع تحمل أي شيء آخر مادياً. في شهره الأول في الحرم الجامعي، جاء إليّ باحثًا عن المساعدة.

بالطبع، وافقت على وصف البوبرينورفين لكريس.

بعد ثلاث سنوات تخرج مع مرتبة الشرف واستمر في الحصول على درجة الدكتوراه. اتضح أن أفكاره «الغريبة» كانت مناسبة تمامًا للمختبر.

في عام 2017، تزوج من صديقته. كانت تعرف عن ماضيه وفهمت سبب تناوله البوبرينورفين. كانت تشعر بالأسف حياله أحيانًا، خصوصاً حيال «افتقاره الآلي للعاطفة»، وافتقاره الظاهر للغضب عندما يكون هناك ما يبرر الغضب.

لكن في الأساس، كانت الحياة جيدة. لم يعد كريس غارقًا في الرغبة

الشـديدة والغضـب والعواطـف الأخـرى التـي لا تطـاق. أمـضى أيامـه في المختـبر والعـودة إلى المنـزل بعـد العمـل لرؤيـة زوجتـه. وسرعـان مـا كانـوا يتوقعـون طفلهـم الأول.

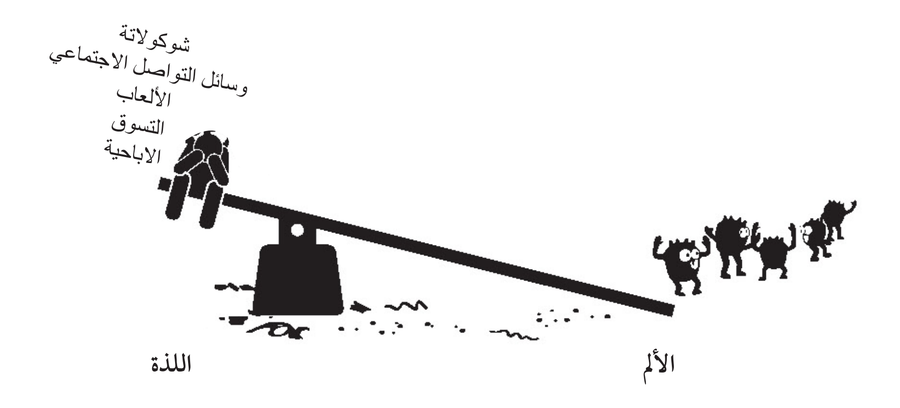
ذات يـوم مـن عـام 2019، قلـت لكريـس خـلال إحـدى جلسـاتنا الشـهرية، «تبـدو أن أمـورك جيـدة وحياتـك مسـتقرة، وقـد كنـت لفـترة طويلـة تحـت العـلاج، هل فكـرت في محاولـة إيقـاف عـلاج البوبرينورفين؟»

كانـت إجابتـه قطعيـة. «لا أريـد أبـدًا التخـلي عـن البوبرينورفـين. كان مثـل النـور الـذي أضـاء طريقـي. لم يمنعنـي فقـط مـن تعاطـي الهيرويـن. بـل أعطـى جسـدي شـيئًا أحتاجـه ولم أتمكـن مـن العثـور عليـه في أي مـكان آخـر»

لقـد فكـرت كثـيرًا فيـما قالـه كريـس في ذلـك اليـوم، حـول أن البوبرينورفـين قـدم لـه شـيئًا لم يتمكـن مـن العثـور عليـه في أي مـكان آخـر.

الأدوية لاستعادة مستوى التوازن

هل أدى تعاطي المخدرات لفترات طويلة إلى كسر ميزان الألم – اللذة لديه لدرجة أنه سيحتاج إلى المواد الأفيونية لبقية حياته فقط ليشعر بأنه «طبيعي»؟ ربما تفقد أدمغة بعض الناس المرونة اللازمة لاستعادة التوازن، حتى بعد الامتناع عن التعاطي لفترة طويلة. ربما حتى بعد تراجع نظام التنظيم الذاتي، يظل التوازن مائلاً بشكل دائم إلى جانب الألم. أم أن كريس كان يقول إن المواد الأفيونية صححت خللًا كيميائيًا ولد به (رسم رقم 16)



في التسعينيات، حين كنت أعمل طبيبة مقيمة في كلية الطب، تعلمت أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق ونقص الانتباه والتشوهات المعرفية ومشاكل النوم، وما إلى ذلك لديهم أدمغة لا تعمل بالطريقة التي من المفترض أن تعمل بها، تمامًا مثل مرضى

السـكري، لديهـم بنكريـاس لا يقـوم بإفـراز مـا يكفـي مـن الأنسـولين. لذلـك تنطـوي وظيفتـي، وفقًـا لهـذه النظريـة، عـلى أن أقـوم بوصـف العلاج الـذي يحـل محـل المـادة الكيميائيـة المفقـودة حتـى يتمكـن النـاس مـن الحيـاة « بصـورة طبيعيـة». تـم نـشر هـذه الرسـائل عـلى نطـاق واسـع وتـم الترويـج لهـا بقـوة مـن قبـل صناعـة الأدويـة، ووجـدت جمهـورًا متقبـلًا لـدى الأطبـاء والمسـتهلكين مـن المـرضى عـلى حـد سـواء. أو ربـما كان كريـس يقـول شـيئًا مختلفًـا.

ربـما كان يقـول: إن البوبرينورفـين عـوض عـن عجـز ليـس في دماغـه، ولكـن في العـالم. ربـما خـذل العـالم كريـس، وكان البوبرينورفـين أفضـل طريقـة مكنتـه مـن التكيـف مـع العـالم.

سـواء كانـت المشـكلة في دمـاغ كريـس أو في العـالم، سـواء كانـت ناجمـة عـن تعاطـي المخـدرات لفـترات طويلـة أو مشـكلة ولـد بهـا، فإليـك بعـض الأشـياء التـي أقلـق بشـأنها في اسـتخدام الأدويـة للضغـط عـلى جانـب اللـذة مـن التـوازن.

أولاً: أي دواء يضغط على جانب اللذة لديه القابلية على الإدمان.

ديفيـد، الطالـب الجامعـي الـذي كان متعلقـاً بالمنشـطات الموصوفـة، هـو دليـل حـي عـلى أن الحصـول عـلى المنشـطات مـن الطبيـب لحالـة طبيـة مشـخصة لا يمنـح المناعـة لمشـاكل الاعتـماد والإدمـان. المنشـطات الموصوفة هـي المكافـئ الجزيئـي، للميتامفيتامـين الـذي يـروج في الشـارع (الجليـد، السرعـة، الكرنـك، كريسـتينا، نـو سـنوز، سـكوبي سـنكس). إنهـا تسـبب

موجة من الدوبامين في مسار مكافأة الدماغ و «لديها احتمالية عالية للإساءة»، وهو اقتباس مباشر من تحذير إدارة الغذاء والدواء لأديرال.

ثانيًا: ماذا لو لم تعمل هذه الأدوية بالطريقة التي من المفترض أن تعمل بها، أو الأسوأ من ذلك، تجعل الأعراض النفسية أسوأ على المدى الطويل؟ على الرغم من أن البوبرينورفين كان يعمل لدى كريس، إلا أن الاستخدام طويل الأمد للأدوية عالية التأثير من الناحية العقلية، قد يكون لها أثر سلبي على الصحة العامة، خصوصاً أن هناك أدلة علمية على ذلك.

على الرغم من الزيادات الكبيرة في التمويل في أربع دول ذات موارد عالية (أستراليا وكندا وإنجلترا والولايات المتحدة) للأدوية النفسية مثل مضادات الاكتئاب (بروزاك) ومضاد القلق (زاناكس) والمنومات (امبيان)، إلا أنه لم ينخفض انتشار أعراض اضطراب المزاج والقلق في هذه البلدان منذ (1990 - 2015).

تستمر هذه النتائج حتى عند التحكم في الزيادات في عوامل الخطر للأمراض العقلية، مثل الفقر والصدمات، وحتى عند دراسة المرض العقلي الحاد، مثل الفصام.

قد يعاني المرضى الذين يعانون من القلق والأرق والذين يتناولون البنزوديازيبين (زاناكس وكلونوبين) وغيرها من المواد المنومة والمهدئة يوميًا لأكثر من شهر من القلق والأرق الشديد.

المرضى الذين يعانون من الألم والذين يتناولون المواد الأفيونية

يوميًا لأكثر من شهر معرضون لخطر متزايد ليس فقط لإدمان المواد الأفيونية، ولكن أيضًا لتفاقم الألم. كما ذكرنا سابقًا، هذه هي العملية التي تسمى فرط الألم الناجم عن المواد الأفيونية، أي أن المواد الأفيونية تزيد الألم سوءًا مع الجرعات المتكررة.

الأدوية مثل أديرال وريتلين الموصوفة لاضطراب نقص الانتباه تعزز الذاكرة والاهتمام على المدى القصير، ولكن هناك القليل من الأدلة أو لا يوجد دليل على تحسين الإدراك المعقد على المدى الطويل، أو تعزيز القدرات للحصول على المنح الدراسية، أو الدرجات الأعلى.

كما كتبت عالمة النفس في الصحة العامة **جريتشن ليفيفر واتسون** وزملاؤها المشاركون أن عقار فرط الحركة وتشتت الانتباه أصبح يساء استخدامه في الجامعات الأمريكية، «تشير الأدلة الجديدة المقنعة إلى أن العلاج الدوائي لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه مرتبط بتدهور الأداء الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي».

تظهر البيانات الحديثة أنه حتى مضادات الاكتئاب، التي كان يُعتقد سابقًا أنها ليست «قابلة للاعتياد ومن ثم الإدمان»، قد تؤدي إلى التحمل والاعتماد، وربما تجعل الاكتئاب أسوأ على المدى الطويل، وهي ظاهرة تسمى خلل الانزعاج الدائم.

إلى جانب مشكلة الإدمان ومسألة ما إذا كانت هذه الأدوية تساعد أم لا، فقد ابتليت بسؤال أعمق: ماذا لو تسبب تناول المؤثرات العقلية في فقدان بعض الجوانب الأساسية لإنسانيتنا؟

في عام 1993، نشر الطبيب النفسي الدكتور **بيتر كرامر** كتابه الرائد الاستماع إلى بروزاك، والذي جادل فيه بأن مضادات الاكتئاب تجعل الناس بحال «أفضل من جيد». لكن ماذا لو أخطأ كرايمر؟ ماذا لو تجعلنا المؤثرات العقلية بحال سيئة بدلاً من جعلنا أفضل حالاً؟ لقد كان لدي العديد من المرضى على مر السنين، الذين أخبروني أن أدويتهم النفسية، بينما تقدم الراحة قصيرة المدى من المشاعر المؤلمة، تحد أيضًا من قدرتهم على تجربة مجموعة كاملة من المشاعر، وخاصة المشاعر القوية مثل الحزن والرهبة.

أخبرتني إحدى المريضات التي كانت تخضع للعلاج بمضادات الاكتئاب لفترة طويلة، أنها لم تعد تبكي بعد مشاهدة إعلانات الأولمبياد التجارية المؤثرة. وضحكت عندما تحدثت عن ذلك، لقد فقدت الجانب العاطفي من شخصيتها من أجل الراحة من الاكتئاب والقلق. ولكن عندما لم تستطع البكاء في جنازة والدتها، كان التوازن بالنسبة لها قد انقلب. قامت بالتوقف عن تناول مضادات الاكتئاب وبعد وقت قصير عانت من اجتياح شديد للمشاعر والعواطف بصورة واسعة، بما في ذلك المزيد من الاكتئاب والقلق. قررت أنها تستحق أن تشعر بالمشاعر السلبية والإحباطات، لتكون أكثر إنسانية.

تمكنت مريضتي التي بدأت في التقليل التدريجي من الجرعات العالية من أوكسيكونتين-التي تناولتها لأكثر من عقد من الألم المزمن- من التوقف بشكل نهائي عن العلاج، وحين جاءت لرؤيتي بعد أشهر مع زوجها. كانت المرة الأولى التي أقابله فيها. وكان عموماً يشعر

بالاستياء من الأطباء الذين قاموا بعلاج زوجته على مدى سنوات طويلة، قال: «حين كانت زوجتي تتناول أقراص أوكسي توقفت عن الاستماع إلى الموسيقى والاستمتاع بها. الآن أصبحت تستمتع بالموسيقى مرة أخرى. بالنسبة لي أشعر وكأنني استعدت زوجتي».

لقد مررت بتجاربي الخاصة مع الأدوية العقلية. لقد كنت مضطربة وسريعة الانفعال في مرحلة الطفولة، كنت، لأمي طفلة يصعب تربيتها. لقد كافحت لمساعدتي في تخفيف حدة مزاجي، وفي أثناء ذلك شعرتْ بالسوء تجاه نفسها كأم، أو على الأقل هذا هو تفسيري للماضي. تعترف بأنها فضلت أخي؛ لأنه سهل التعامل ومطيع. لقد فضلته أنا أيضًا، هو من قام بتربيتي فعليًا عندما رفعت والدتي يديها عن التعامل معي وهي محبطة مني.

في العشرينات من عمري، بدأت في استخدام بروزاك بسبب التهيج والقلق المزمن منخفض الدرجة الذي تم تشخيصه على أنه «اكتئاب غير نمطي». شعرت بتحسن على الفور. في الغالب، توقفت عن طرح الأسئلة الكبيرة: ما هو هدفنا؟ هل لدينا إرادة حرة؟ لماذا نعاني؟ هل هناك إله؟ بدلاً من ذلك، تمكنت من التغلب على هذه الأسئلة بمساعدة العلاج.

أيضًا، لأول مرة في حياتي، أصبحنا أنا وأمي في حالة من التوافق. كانت مستمتعة بوجودي معها وأنا أكثر تفاعلاً بسبب العلاج، في حين أنني استمتعت بقبولها لي.

عندما قمت بإيقاف بروزاك بعد بضع سنوات تحسبا لمحاولة

الحمـل، عـدت إلى نفسي القديمـة: غريبـة الأطـوار، كثـيرة التسـاؤلات، أشـعر بقلـق دائـم تقريبًـا. أصبحنـا أنـا وأمـي عـلى خـلاف مـرة أخـرى. حتـى أن الغرفـة التـي نجتمـع فيهـا تـكاد لا تحتوينـا.

علاقتنـا بعـد عقـود أفضـل بشـكل طفيـف. نحـن نكـون أفضـل عندمـا نتفاعـل أقـل. ممـا يجعلنـي حزينـة، لأننـي أحـب أمـي وأعلـم أنهـا تحبنـي.

لكنني لسـت نادمـة عـلى تـرك الـبروزاك. شـخصيتي غـير بدونـه، عـلى الرغـم مـن أنهـا ليسـت مناسـبة لأمـي، إلا أنهـا سـمحت لي بفعـل أشـياء لم أكـن لأفعلهـا بخـلاف ذلـك.

اليـوم، أنـا بخـير وحـال جيـدة كـوني متشـككة وقلقـة إلى حـد مـا ومكتئبـة قليـلاً. أنـا شـخص بحاجـة إلى مواجهـة تحـدي شيء للعمـل مـن أجلـه أو محاربتـه. لـن أقلـل نفسي لتناسـب العـالم. هـل يجب عـلى أي منـا ذلـك؟

في عـلاج أنفسـنا للتكيـف مـع العـالم، مـا نـوع العـالم الـذي نسـتقر عليـه؟ تحـت سـتار عـلاج الألم والأمـراض العقليـة، هـل نجعـل شرائـح كبـيرة مـن السـكان غـير مبالـين مـن الناحيـة الكيميائيـة الحيويـة بموقـف غـير محتمـل؟ والأسـوأ مـن ذلـك، هـل أصبحـت الأدويـة المؤثـرة عـلى النفـس وسـيلة للرقابـة الاجتماعيـة، وخاصـة للفقـراء والعاطلـين عـن العمـل والمحرومـين مـن حـق التصويـت؟

يتـم وصـف الأدويـة النفسـية في كثـير مـن الأحيـان وبكميـات أكـبر للفقـراء، وخاصـة الأطفـال الفقـراء.

وفقًا لبيانات عام 2011 المركز الوطني للإحصاءات الصحية التابع لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، تناول 7,5 بالمائة من الأطفال الأمريكيين الذين تتراوح أعمارهم بين ستة وسبعة عشر عامًا دواءً موصوفًا «للصعوبات العاطفية والسلوكية». كان الأطفال الفقراء أكثر عرضة لتناول الأدوية النفسية من أولئك الذين لا يعيشون في فقر (9,2 ٪ مقابل 6,6 ٪). كان الأولاد أكثر عرضة من الفتيات للعلاج. كان البيض غير اللاتينيين أكثر عرضة من الأشخاص الملونين للعلاج.

بناءً على استقراء بيانات جورجيا ميديكيد لبقية البلاد، قد يتلقى ما يصل إلى عشرة آلاف طفل صغير أدوية نفسية مثل ريتالين.

كما كتب الطبيب النفسي **إد ليفين** فيما يتعلق بمشكلة الإفراط في التشخيص والإفراط في العلاج للشباب الأمريكي، خصوصاً بين الفقراء: «في حين أن الميل إلى الغضب يجب أن ينطوي، كما هو الحال مع جميع أنواع السلوك، على عوامل بيولوجية، إلا أنه يعكس بشكل أكثر دلالة رد فعل المريض على المعاملة السلبية، تجاه معاملة ضارة وغير إنسانية».

ولا تقتصر هذه الظاهرة على الولايات المتحدة. حللت دراسة أجريت في السويد على مستوى البلاد، معدلات وصف الأدوية النفسية المختلفة، بناءً على مؤشرات ما سموه «حرمان الأحياء» (مؤشر التعليم، والبطالة، والمساعدة الاجتماعية). بالنسبة لكل فئة من الأدوية النفسية، وجدوا أن وصف الأدوية النفسية زاد مع انخفاض

الوضع الاجتماعي والاقتصادي للحي. استنتاجهم: «تشير هذه النتائج إلى أن «حرمان الأحياء» مرتبط بوصفة الأدوية النفسية».

يتم وصف المواد الأفيونية أيضًا بشكل غير متناسب للفقراء. وفقًا لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، «يرتبط الفقر ومعدلات البطالة ونسبة العمالة إلى السكان ارتباطًا وثيقًا بانتشار المواد الأفيونية الموصوفة مع اتخاذ الإجراءات الوقائية (وصفات مقيدة). في المتوسط، من المرجح أن يكون لدى المقاطعات ذات التوقعات الاقتصادية الأسوأ معدلات أعلى من وصفات الأدوية الأفيونية، والاستشفاء المرتبط بالمواد الأفيونية، والوفيات الناجمة عن الجرعات الزائدة من المخدرات».

يتم وصف مسكنات الألم الأفيونية للأمريكيين في برنامج ميديكيد، وهو تأمين صحي ممول اتحاديًا لأفقر الأشخاص وأكثرهم بؤساً، بمعدلات تشكل الضعف بالنسبة لمعدل المرضى غير المستفيدين من برنامج ميديكيد، يموت مرضى ميدكيد من المواد الأفيونية بثلاثة إلى ستة أضعاف من معدل المرضى غير المستفيدين من برنامج ميديكيد.

حتى الأدوية مثل علاج البوبرينورفين، وهو ما كنت أصفه لكريس لعلاج إدمان المواد الأفيونية، قد تشكل نوعًا من «التخلي الإكلينيكي» عندما لا تتم معالجة المحددات النفسية والاجتماعية بالمثل. كما كتبت **ألكسندريا هاتشر** وزملاؤها في مجلة استخدام الأدوية المخدرة وإساءة استخدامها: «بدون الاهتمام بالاحتياجات الأساسية للمرضى الذين ليس لديهم امتياز عرقي وطبقي، تصبح الأدوية التي

تساعد على العلاج (مثل البوبرينوفين)، شكلاً من أشكال الإهمال المؤسسي والعنف الهيكلي بدلاً من أن تساعدهم على تحرير أنفسهم، بتقديم العلاج الملائم».

يتخيل فيلم الخيال العلمي Serenity «صفاء» الذي تم إنتاجه عام 2005، من إخراج جوس ويدون، عالمًا مستقبليًا يجري فيه القادة الوطنيون تجربة كبيرة: حيث قاموا بتحصين (لقاح) سكان كوكب بأكمله ضد الجشع والحزن والقلق والغضب واليأس على أمل تحقيق حضارة السلام والوئام.

يسافر مال، وهو طيار مخادع وبطل الفيلم وقبطان سفينة الفضاء سيرينيتي، مع طاقمه إلى الكوكب للاستكشاف. بدلاً من العثور على المدينة الفاضلة، وجد جثثًا دون تفسير جاهز لموتهم. مات كوكب بأكمله في حالة راحة وصمت، مستلقين في أسرتهم وأرائكهم، رقوداً على مكاتبهم. في النهاية، يحير مال وطاقمه الأمر: الطفرة الجينية حرمتهم من الجوع لأي شيء.

مثل فئران المختبر المستنفدة للدوبامين والتي تتضور جوعًا حتى الموت بدلاً من أن تتحرك بضع سنتيمترات للحصول على الطعام، مات هؤلاء البشر بسبب نقص الرغبة.

من فضلك لا تسئ فهمي. يمكن أن تكون هذه الأدوية أدوات منقذة للحياة وأنا ممتنة لوجودها في الممارسة الإكلينيكية. لكن هناك تكلفة للتخلص من كل نوع من أنواع المعاناة الإنسانية، وكما سنرى، هناك مسار بديل قد يعمل بشكل أفضل: تبني الألم.

الجزء الثالث

السعي وراء الألم

الفصل السابع
الضغط على جانب الألم: تحفيز الألم

جلس مايكل أمامي، كان يرتدي قميصاً وبنطالا من الجينز وبدا مرتاحاً. كان وسيمًا وساحرًا بلا عناء، وكانت جاذبيته الطبيعية هي هديته وعبئه.

قال: «أنا شخص محب للاهتمام ولفت الأنظار». «أي من أصدقائي سيخبرك بذلك».

كانت حياة مايكل أشبه بالقصص الخرافية في وادي السيليكون. استطاع بعد تخرجه من الكلية، كسب الملايين في مجال العقارات. في سن الخامسة والثلاثين، كان ثريًا بشكل أسطوري، ويحسد على وسامته، ومتزوجًا من المرأة التي أحبها ويعيشان بسعادة. لكن كانت لديه حياة أخرى ستكشف قريبًا كل ما قام به من أجلها.

«لقد كنت مهووساً بالطاقة، أبحث عن أي شيء يعطيني دفعة. كان الكوكايين بديهي بالنسبة لي، لكن الكحول قدم لي ذلك أيضاً، أعطاني قدراً من الابتهاج والكثير من الطاقة، منذ المرة الأولى التي جربته فيها. أخبرت نفسي أنني سأكون ذلك الرجل الذي يمكنه تعاطي الكوكايين

بشكل ترفيهي دون أن يتسبب لي في مشاكل. في ذلك الوقت، كنت أؤمن بذلك حقًا». توقف وابتسم. «كان يجب أن أعرف».

«عندما أخبرتني زوجتي أن معالجة إدماني ستكون الطريقة الوحيدة لإنقاذ زواجنا، لم أتردد حتى، أردتها، أردت إنقاذ زواجنا. كان التعافي هو الخيار الوحيد».

الإقلاع عن الإدمان، بالنسبة لمايكل، لم يكن الجزء الصعب. كان الجزء الأكثر صعوبة هو معرفة ما يجب عليه القيام به بعد ذلك. بعد الامتناع عن الكوكايين والكحول، غمرته كل المشاعر السلبية التي كان يخفيها بالمخدرات. عندما لم يكن يشعر بالحزن والغضب والخجل، لم يكن يشعر بأي شعور على الإطلاق، والذي ربما كان أسوأ. ثم صادف شيئاً أعطاه الأمل.

قال لي: «في المرة الأولى التي حدث فيها ذلك، كان بصورة عرضية. كنت أستيقظ في الصباح لأخذ دروس التنس، طريقة لإلهاء نفسي في الأيام الأولى للامتناع عن المخدر. لكن بعد ساعة من التنس والاستحمام، ما زلت أتعرق. ذكرت ذلك لمدرب التنس الخاص بي، واقترح أن أجرب الاستحمام بالماء البارد. كان الاستحمام البارد مؤلمًا بعض الشيء، ولكن لثوان فقط حتى اعتاد جسدي عليه. عندما خرجت، شعرت بحالة جيدة بشكل مدهش، وكأنني تناولت فنجان قهوة جيد.

«خلال الأسبوعين التاليين، بدأت ألاحظ أن مزاجي بعد

الاستحمام البارد كان أفضل. لقد بحثت في العلاج بالمياه الباردة عبر الإنترنت ووجدت أن هناك عدداً كبيراً من الأشخاص يستحمون بمياه باردة ومثلجة. بدا الأمر مجنونًا نوعًا ما، لكنني كنت يائسًا. حذوت حذوهم، انتقلت من مرحلة الاستحمام البارد، إلى ملء حوض الاستحمام بالماء البارد وغمر نفسي فيه. لقد نجح ذلك بشكل أفضل، لذلك رفعت مستوى التحدي، وأضفت الثلج إلى ماء الحوض لخفض درجة الحرارة. من خلال القيام بذلك، يمكنني الحصول على درجة الحرارة حتى منتصف الخمسينات».

«أصبح روتيني اليومي هو غمر نفسي في الماء المثلج لمدة خمس إلى عشر دقائق كل صباح ومرة أخرى قبل النوم مباشرة. لقد فعلت ذلك كل يوم خلال السنوات الثلاث منذ إقلاعي عن المخدرات. كانت مفتاح شفائي».

سألت: «ما هو شعورك، حين تغمر نفسك في الماء البارد؟» شخصيا لدي نفور من الماء البارد، ولن أستطيع تحمل درجات الحرارة هذه لبضع ثوان.

«في أول خمس إلى عشر ثوان، جسدي يصرخ: توقف، أنت تقتل نفسك. إنه مؤلم إلى هذا الحد».

«أستطيع أن أتخيل».

لكنني أقول لنفسي إنه محدد بوقت، وهو يستحق ذلك. بعد الصدمة الأولية، أصبح جلدي مخدراً. بعد خروجي مباشرة، أشعر

بالابتهـاج. إنـه بالضبـط مثـل المخـدرات. تذكـرني بالنشـوة التـي كنـت أحصـل عليهـا حـين أتنـاول الفايكوديـن بصـورة ترفيهيـة. إنـه شـعور لا يصـدق. أشـعر بشـعور رائـع لسـاعات».

تاريخيـاً، كان معظـم البـشر يسـتحمون بالمـاء البـارد. فقـط أولئـك الذيـن يعيشـون بالقـرب مـن الينابيـع السـاخنة الطبيعيـة يمكنهـم الاسـتمتاع باسـتحمام سـاخن بانتظـام. لا عجـب أن النـاس في ذلـك الوقـت ظلـوا أكثـر قـذارة.

طـور اليونانيـون القدمـاء نظـام تدفئـة للحمامـات العامـة لكنهـم اسـتمروا في الدعـوة لاسـتخدام المـاء البـارد لعـلاج مجموعـة متنوعـة مـن الأمـراض. في عـام 1820 روج مـزارع ألمـاني يُدعـى **فينسـينز بريسـنيتز** لاسـتخدام المـاء المثلـج لعـلاج جميـع أنـواع الاضطرابـات الجسـدية والنفسـية.

ذهـب إلى حـد تحويـل منزلـه إلى مصحـة للعـلاج بالميـاه البـاردة والمثلجـة. منـذ ظهـور السـباكة والتدفئـة الحديثـة، أصبحـت الحمامـات السـاخنة والاسـتحمام بالميـاه الدافئـة هـي القاعـدة؛ لكـن الغمـر في المـاء المثلـج أصبـح شـائعًا مؤخـرًا مـرة أخـرى.

يدعـي رياضيـو حمـل الأثقـال أنـه يسـرع مـن تعـافي العضلات. ويسـمى «الـدش الأسـكتلندي»، أو «دش جيمـس بونـد» كـما مارسـه جيمـس بونـد في روايـات إيـان فليمنـج 007، إذ يحظـى بشـعبية في وقتنـا الحـالي، ويتكـون مـن إنهـاء دش سـاخن بدقيقـة عـلى الأقـل مـن الاسـتحمام البـارد.

أصبح معلمو الغمر في المياه المثلجة مثل الهولندي ويم هوف من المشاهير، هو وآخرون، وذلك لقدرتهم على غمر أنفسهم لساعات في درجات حرارة شبه متجمدة.

أجرى العلماء في جامعة تشارلز في براغ تجربة بحثية، منشورة في المجلة الأوروبية لعلم وظائف الأعضاء التطبيقي، أجريت التجربة على 10 رجال تطوعوا لغمر كامل جسدهم ما عدا منطقة الرأس، في الماء البارد (14 درجة مئوية) لمدة ساعة واحدة. بمعنى أنهم كانوا عند 57 درجة فهرنهايت.

تم جمع عينات الدم من المتطوعين، أظهر الباحثون أن تركيزات الدوبامين في البلازما (الدم) زادت بنسبة 250 ٪، وزادت تركيزات بلازما النورإبينفرين بنسبة 530 ٪ نتيجة الغمر في الماء البارد.

ارتفع الدوبامين بشكل تدريجي وثابت على مدار الحمام البارد وظل مرتفعًا لمدة ساعة بعد ذلك. ارتفع النورإبينفرين بشكل حاد في أول ثلاثين دقيقة، واستقر في الثلاثين دقيقة الأخيرة، وانخفض بنحو الثلث في الساعة التي تلت ذلك، لكنه ظل مرتفعًا فوق الخط الأساس حتى في الساعة الثانية بعد الحمام. تحملت مستويات الدوبامين والنورإبينفرين ما هو أبعد من التحفيز المؤلم نفسه، وهو ما يفسر تصريح مايكل، «بعد خروجي مباشرة. أشعر بشعور رائع لساعات».

في حين تظهر الدراسات الأخرى التي تدرس تأثيرات الغمر بالماء البارد على الدماغ بالنسبة للبشر والحيوانات، ارتفاعات مماثلة

في الناقـلات العصبيـة أحاديـة الأمـين (الدوبامـين، النورإبينفريـن، السيروتونين)، وهـي نفس الناقـلات العصبية التي تنظـم اللـذة والتحفيز والمـزاج والشـهية والنـوم واليقظـة.

إلى جانـب الناقـلات العصبيـة، ثبـت أن الـبرد القـارس يعـزز نمـو الخلايـا العصبية لـدى الحيوانـات، وهـو أمـر ملحـوظ للغايـة لأن الخلايـا العصبيـة معروفـة بتغيـير بنيتهـا المجهريـة استجابة لعـدد قليـل فقـط مـن الظـروف.

درسـت **كريسـتينا جـي فـون ديـر أوه** وزملاؤهـا أدمغـة السـناجب الأرضيـة أثنـاء السـبات الشـتوي، حـين تنخفـض درجـات الحـرارة الأساسـية والدماغيـة إلى 0.5–3 درجـات مئويـة.

في درجـات الحـرارة المتجمـدة، تبـدو الخلايـا العصبيـة للسـناجب الأرضيـة في مرحلـة السـبات الشـتوي، مثـل الأشـجار الضيقـة ذات الأغصـان القليلـة (الاسـتطالة) وأوراق أقـل (تشـعبات دقيقـة)، ومـع ارتفـاع درجـة حـرارة السـنجاب تحـت الأرض في السـبات الشـتوي، تظهـر الخلايـا العصبيـة إعـادة نمـو ملحوظـة، مثـل غابـة نفضيـة في ذروة الربيـع.

تحـدث إعـادة النمـو هـذه بسرعـة، فهـي تحاكـي نـوع اللدونـة العصبيـة التـي لا تُـرى إلا في التطـور الجنينـي.

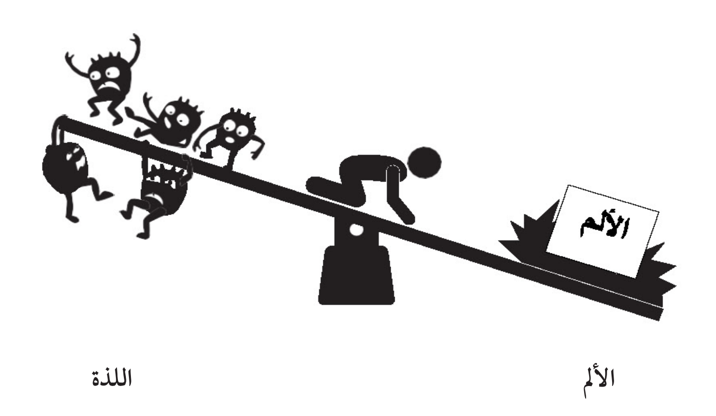
كتـب مؤلفـو الدراسـة عـن النتائـج التـي توصلـوا إليهـا التـالي: «برهنـت الدراسـة على أن التغيـيرات الهيكليـة التـي تحـدث في الدمـاغ أثنـاء السـبات الشـتوي هـي مـن بـين أكثـر التغيـيرات الدراماتيكيـة الموجـودة في الطبيعـة.

في حين أن الاستطالة التغصنية يمكن أن تصل إلى 114 ميكرومتر يوميًا في الحصين لدى جنين قرد الريسوس في مراحل نموه، فإن السبات الشتوي لدى البالغين يظهر تغييرات مماثلة في غضون ساعتين».

***

إذن كان اكتشاف مايكل العرضي لفوائد الغمر في الماء المثلج هو مثال على كيف أن الضغط على جانب الألم من التوازن يمكن أن يؤدي إلى نقيضه - اللذة. على عكس الضغط على جانب المتعة، فإن الدوبامين الذي يأتي من الألم غير مباشر وربما أكثر ديمومة. إذن كيف يعمل؟

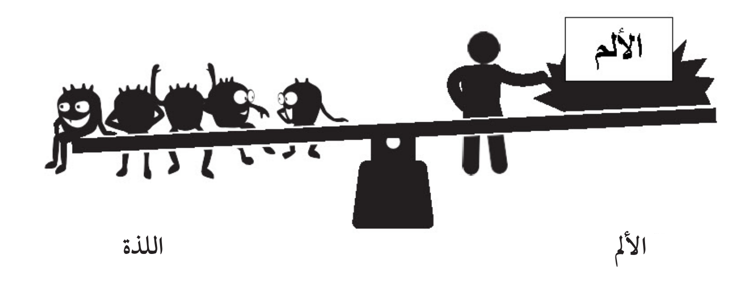
يؤدي الألم إلى اللذة عن طريق تحفيز آليات الاستتباب المنظمة للجسم. في هذه الحالة يتبع محفز الألم الأولي (غريملين) بالقفز على جانب اللذة من التوازن. إن اللذة التي نشعر بها هي استجابة أجسامنا الفسيولوجية الطبيعية والانعكاسية للألم. (رسم رقم 17)



الألم اللذة

قـد يكـون كبـح شـهوات الجسـد مـن خـلال الصيـام وجلـد الـذات أحـد أسـباب نشـوة مارتـن لوثـر، حتـى لـو كان ذلـك لأسـباب دينيـة.

ومـع التعـرض المتقطـع لـلألم، يتـم ترجيـح نقطـة تحديـد المتعـة الطبيعيـة لدينـا إلى جانـب اللـذة، بحيـث نصبـح أقـل عرضـة لـلألم وأكثـر قـدرة عـلى الشـعور باللـذة بمـرور الوقـت. (رسـم رقـم 18)



في أواخـر السـتينيات، أجـرى مجموعـة مـن العلـماء سلسـلة مـن التجـارب عـلى الـكلاب، وهـي تجـارب تتسـم بقسـوة كبـيرة لـن يُسـمح بهـا اليـوم، ولكـن قدمـت هـذه التجـارب معلومـات هامـة عـن اسـتتباب تـوازن الدمـاغ (أو تسـوية التـوازن) .

لقـد قـام الباحثـون بتوصيـل المخالـب الخلفيـة للكلـب بتيـار كهربائـي، ولاحـظ الباحثـون التـالي: «بـدا الكلـب مرعوبًـا خـلال الصدمـات القليلـة الأولى، وارتفـع صياحـه بذعـر وأصبـح يتلـوى مـن الألم، واتسـع بؤبـؤ عينيـه، هـذا بالإضافـة إلى جحـوظ العينـين، ووقـف شـعره واسـتلقت أذنـاه إلى الـوراء، ومـال ذيلـه بـين سـاقيه. وقـام بالتبـول والتغـوط، إلى جانـب العديـد مـن الأعـراض الأخـرى لنشـاط الجهـاز العصبـي الـلاإرادي الحـاد».

عندما تم تحرير الكلب من الحزام، بعد الصدمة الأولى «تحرك ببطء حول الغرفة، وتبدو ملامح الخوف والتردد والعدائية ظاهرة عليه». ارتفع معدل ضربات قلب الكلب إلى 150 نبضة في الدقيقة فوق خط الأساس للراحة أثناء الصدمة الأولى. عندما انتهت الصدمة، تباطأ معدل ضربات قلب الكلب إلى 30 نبضة تحت خط الأساس لمدة دقيقة كاملة.

خلال الصدمات الكهربائية اللاحقة، «تغير سلوكه تدريجياً. أثناء الصدمة، اختفت علامات الرعب. بدلاً من ذلك، بدا الكلب متألمًا أو منزعجًا أو قلقًا، لكنه لم يكن مرعوبًا. على سبيل المثال، كان يئن بدلاً من أن يصرخ، ولم يكن هناك تبول أو تغوط لا إرادي. ومن ثَمّ عندما أطلق سراحه فجأة في نهاية الجلسة، اندفع الكلب، وقفز على الناس، وهز ذيله، فيما سميناه في ذلك الوقت «نوبة من الفرح».

مع الصدمات اللاحقة، ارتفع معدل ضربات قلب الكلب قليلاً فقط فوق خط أساس الراحة، ثم لبضع ثوان فقط. بعد انتهاء الصدمة، تباطأ معدل ضربات القلب بشكل كبير إلى 60 نبضة في الدقيقة تحت خط الأساس للراحة، أي ضعف المرة الأولى. استغرق الأمر خمس دقائق كاملة حتى يعود معدل ضربات القلب إلى خط الأساس للراحة.

مع التعرض المتكرر لمنبه مؤلم، تكيف مزاج الكلب ومعدل ضربات القلب نوعاً ما. حين أصبحت الاستجابة الأولية (الألم) أقصر وأضعف. أصبحت الاستجابة اللاحقة (اللذة) أطول وأقوى.

تحـول الألم إلى يقظـة مفرطـة إلى «نوبـة فـرح». تحـول ارتفـاع معـدل ضربـات القلـب، بـما يتفـق مـع رد فعـل القتـال أو الهـرب[1]، إلى حـد أدنـى مـن ارتفـاع معـدل ضربـات القلـب، يليـه بـطء القلـب لفـترات طويلـة، وهـو معـدل ضربـات قلـب بطـيء شـوهد في حـالات الاسـترخاء العميـق.

لا يمكـن قـراءة هـذه التجربـة دون الشـعور بالشـفقة عـلى الحيوانـات التـي تعرضـت لهـذا التعذيـب. ومـع ذلـك، فـإن مـا يسـمى بـ «نوبـة الفـرح» يشـير إلى احتـمال محـير، ففـي حـال الضغـط عـلى جانـب الألم مـن الميـزان، هـل يمكننـا تحقيـق مصـدر لـذة يمكـن اعتبارهـا أكثـر ديمومـة؟

هـذه الفكـرة ليسـت جديـدة. إذ لاحـظ الفلاسـفة القدمـاء ظاهـرة مشـابهة. لقـد تأمـل سـقراط في العلاقـة بـين الألم واللـذة منـذ أكثـر مـن ألفـي عـام (كـما سـجله أفلاطـون في «تأمـلات سـقراط» «أسـباب عـدم الخـوف مـن المـوت»).

«كـم يبـدو غريبـاً هـذا الـشيء الـذي يدعـوه الإنسـان اللـذة! وكـم هـو غريـب ارتباطـه بـما يُعتقـد أنـه عكـس ذلـك، الألم! لـن يتـم الحصـول عـلى الاثنـين في وقـت واحـد لـدى الإنسـان، ومـع ذلـك إذا بحثـت عـن أحدهمـا وحصلـت عليـه، فأنـت -تقريبًـا- ملـزم دائـمًا بالحصـول عـلى الآخـر، تمامًـا كـما لـو كانـا لهـما نفـس الـرأس، والآخـر يـأتي خلفـه، مرتبطـين ببعضهـما، أينـما وجـد أحدهمـا يتلـوه الآخـر. لذلـك -في حالتـي- عندمـا أصبـت بـألم في سـاقي نتيجـة الأغـلال، يبـدو أن اللـذة تلتهـا»

---

(1) القتـال أو الهـرب تمثـل اسـتجابة الكـر أو الفـر لـدى الحيوانـات، والناجمـة عـن إطـلاق الهرمونـات التـي تجهـز الجسـد إمـا للبقـاء أو التعامـل مـع التهديـد أو الهـروب إلى بـر الأمـان. وهـذه الاسـتجابة لهـا دور كبـير في البقـاء واسـتمرارية الحيـاة (المترجمـة).

نـشرت طبيبـة القلـب الأمريكيـة **هيلـين تاوسـيغ** مقـالاً في مجلـة أمريكان ساينتست عـام 1969 وصفـت فيـه تجارب الأشـخاص الذيـن بقوا عـلى قيـد الحيـاة ممـن ضربتهـم صاعقـة وقامـوا بروايـة قصصهـم. «أصيـب ابـن جـاري بصاعقـة أثنـاء عودتـه مـن ملعـب الجولـف. كان ملقًّـى عـلى الأرض. تمـزق سروالـه القصـير إلى أشـلاء، وكانـت هنـاك حـروق ظاهـرة عـلى فخذيـه. عندمـا سـاعده رفيقـه عـلى الجلـوس، صرخ «أنـا ميـت، أنـا ميـت». كانـت سـاقاه مخدرتـين وزرقاويـن ولم يسـتطع التحـرك. بحلـول الوقـت الـذي وصـل فيـه إلى أقـرب مستشـفى، كان مبتهجًـا. كان نبضـه بطيئـا جـدًا». يعيدنـا هـذا الموقـف إلى تذكـر «نوبـة الفـرح» لـدى الكلـب، بـما في ذلـك النبـض البطـيء.

لقـد عانينـا جميعًـا مـن نسـخة مـن الألم تفسـح المجـال للـذة. ربـما قـد تكـون مثـل سـقراط، لاحظـت تحسـنًا في المـزاج بعـد فـترة مـن المـرض، أو شـعرت بارتفـاع النشـوة بعـد تماريـن الجـري، أو اسـتمتعت بشـكل لا يمكـن تفسـيره بمشـاهدة فيلـم مرعـب. فكـما أن الألم هـو الثمـن الـذي ندفعـه مقابـل اللـذة، فـإن اللـذة أيضًـا هـي مكافأتنـا عـلى الألم.

علم الهرمونات

الهرمونـات هـي فـرع مـن فـروع العلـوم التـي تـدرس الآثـار المفيـدة لإعطاء جرعـات صغـيرة إلى معتدلـة مـن المحفـزات الضـارة و/ أو المؤلمـة، مثـل الـبرد والحـرارة، وتغـيرات الجاذبيـة، والإشـعاع، والقيـود المفروضـة عـلى الغـذاء، والتمارين الرياضيـة. مفـردة هرمونـات مشـتقة مـن الهرمـين (الإنهاض) في اليونانيـة القديمـة، وهـي تعنـي: الحركـة السريعـة، والدفـع، والحـث.

يصـف **إدوارد ج. كالابريـس**، عـالم السـموم الأمريكـي والرائـد في مجـال الهرمونـات، هـذه الظاهـرة بأنهـا «الاسـتجابات التكيفيـة للأنظمـة البيولوجيـة لمواجهـة التحديـات البيئيـة المعتدلـة أو التـي تفرضهـا الـذات والتـي مـن خلالهـا يحسّـن النظـام وظائفـه و/ أو تحملـه لتحديـات أكثـر خطـورة»

لقـد عاشـت الديـدان المعرضـة لدرجـات حـرارة أعـلى مـن درجـة الحـرارة المفضلـة لهـم بنحـو 20 درجـة مئويـة (35 درجـة مئوية لمدة سـاعتين) أطـول بنسـبة 25٪، وكانـت أكثـر عرضـة بنسـبة 25٪ للبقـاء عـلى قيـد الحيـاة في درجـات حـرارة عاليـة لاحقـة مـن الديـدان غـير المعرضـة. لكـن ارتفـاع الحـرارة الكبـير لم يكـن جيـداً. بالإضافـة إلى المـدة، أربـع سـاعات مقابـل سـاعتين مـن التعـرض للحـرارة قللـت مـن تحمـل الحـرارة اللاحقـة وقللـت العمـر بمقـدار الربـع.

إن ذبـاب الفاكهـة الـذي تـم عزلـه في جهـاز طـرد مركـزي، استمر في

الـدوران لمـدة أسـبوعين إلى أربعـة أسـابيع، كان أطـول عمـراً مـن الذبـاب الـذي لم يـدُرْ، بـل كان أيضًـا أكثـر رشـاقة في سـنه الأكـبر، وكان قـادرًا عـلى الصعـود أعـلى وأطـول مـن نظرائـه الذيـن لم يتعرضـوا للتجربـة في جهـاز الطـرد. لكـن الذبـاب الـذي اسـتمر في الـدوران لفـترة أطـول لم يسـتطع الصمـود.

مـن بـين المواطنـين اليابانيـين الذيـن يعيشـون خـارج مركـز الهجـوم النـووي عـام 1945، أظهـر أولئـك الأشـخاص الذيـن تعرضـوا لجرعـة منخفضـة مـن الإشـعاع عمـرًا أطـول بدرجـة طفيفـة، وانخفضـت معدلات الإصابـة بالسرطـان لديهـم، مقارنـة بالأفـراد الذيـن لم يكونـوا عرضـة للإشـعاع. مـن بـين أولئـك الذيـن يعيشـون في المنطقـة المجـاورة بشـكل مبـاشرة للانفجـار الـذري، التـي مـات فيهـا مـا يقـرب مـن 200000 عـلى الفـور.

افـترض الباحثـون أن الفائـدة الجوهريـة للإنهـاض الإشـعاعي تكمـن في: «التحفيـز بجرعـة منخفضـة لإصـلاح تلـف الحمـض النـووي، وإزالـة الخلايـا الشـاذة عـن طريـق تحفيـز مـوت الخلايـا المبرمـج، والقضـاء عـلى الخلايـا السرطانيـة عـن طريـق تحفيـز مناعـة مضـادة للسرطـان». في حـين تُعـد هـذه النتائـج مثيرة للجـدل، وقـد عارضتهـا ورقـة بحثيـة متتبعـة لهـذه الدراسـة، نُـشرت في مجلـة لانسـيت المرموقـة.

لقـد سـاعد الصيـام المتقطـع وتقييـد السـعرات الحراريـة عـلى زيـادة العمـر الافـتراضي، ومقاومـة الأمـراض المرتبطـة بالعمـر في القـوارض

والقـرود، فضـلاً عـن انخفـاض ضغـط الـدم وزيـادة الفاصـل بـين ضربـات القلـب.

أصبـح الصيـام المتقطـع شـائعًا إلى حـد مـا كوسـيلة لفقـدان الـوزن وتحسـين الرفاهيـة. ويخضـع الصيـام لعمليـة حسـابية تشـمل الصيـام يومـاً ويومـاً، والصيـام ليـوم واحـد في الأسـبوع، والصيـام حتى السـاعة التاسـعة، والصيـام لوجبـة واحـدة في اليـوم، والصيـام لمـدة سـت عـشرة سـاعة كل يـوم، والقيـام بـالأكل في غضـون نافـذة الثـماني سـاعات الأخـرى، ومـا إلى ذلـك.

عـلى سـبيل المثـال، يـمارس مضيـف البرنامـج الحـواري الأمريكـي الشـهير جيمـي كيميـل الصيـام المتقطـع. «شيء أفعلـه منـذ عامـين هـو تجويـع نفـسي يومـين في الأسـبوع يومـي الاثنـين والخميـس، أتنـاول أقـل مـن خمسـمائة سـعرة حراريـة في اليـوم، ثـم آكل مثـل الخنزيـر في الأيـام الخمسـة الأخـرى. أنـت «تفاجـئ» الجسـم، اجعلـه يخمـن. «

منـذ وقـت ليـس ببعيـد، ربـما كانـت سـلوكيات الصيـام هـذه تـبرر بـما يطلـق عليـه «اضطرابـات الأكل». فقلـة السـعرات الحراريـة ضـارة لأسـباب واضحـة. لكـن اليـوم، أصبـح الصيـام في بعـض الأوسـاط أمـراً طبيعيـاً وحتـى صحيـاً.



ماذا عن التمارين الرياضية؟

تُعد التمارين الرياضية سامة لخلايا الجسد، حيث تؤدي إلى زيادة درجات الحرارة والأكسدة الضارة وخفض الأكسجين والغلوكوز. ومع ذلك، فإن الأدلة الدامغة تؤكد على أن التمارين الرياضية تعزز الصحة، وغياب التمارين الرياضية، مع نمط غذائي غير صحي طوال اليوم يُعد أمراً مميتاً.

تزيد التمارين الرياضية من إنتاج العديد من الناقلات العصبية المشاركة في تنظيم المزاج الإيجابي: الدوبامين والسيروتونين والنوربيينفرين والإيبينفرين والإندوكانابينويد والببتيدات الأفيونية الداخلية (الإندورفين). تسهم التمارين في ولادة خلايا عصبية جديدة ودعم خلايا الدبق العصبي. حتى أن التمرين يقلل من احتمالية تعاطي المخدرات وإدمانها. عندما مُنحت الفئران إمكانية الوصول إلى عجلة الجري قبل ستة أسابيع من تسهيل حصولها على الكوكايين، قامت الفئران بنفسها بالإدارة الذاتية لجرعات الكوكايين، وبصورة أقل من الفئران التي لم تتدرب على عجلات الجري سابقاً. تم تكرار هذه النتيجة مع الهيروين والميتامفيتامين والكحول. وحتى عندما لا تكون التمارين الرياضية طوعية بل تفرض على الحيوان، فإنها ما تزال تؤدي إلى تقليل الاستهلاك الطوعي للمخدرات.

في البشر، تتنبأ المستويات العالية من النشاط البدني في المرحلة الإعدادية والثانوية ومرحلة البلوغ المبكرة بانخفاض مستويات تعاطي المخدرات. كما ثبت أن الرياضة تساعد الأشخاص الذين امتنعوا عن

تعاطـي المخـدرات سـواء في مرحلـة التعـافي أو بعـد التعـافي، فالرياضـة تسـاعد عـلى عـدم العـودة.

أوضحـت الدراسـات أن هنـاك ملاحظـات مختبريـة تشـير إلى أهميـة الدوبامـين للدوائـر الحركيـة لـكل شـعبة حيوانيـة تـم التحقيـق فيهـا ودراسـتها، فالديـدان الخيطيـة C. elegans –وهـي تُعـد مـن أبسـط ديـدان المختبر– تطلـق الدوبامـين استجابةً للمنبهـات البيئيـة التـي تشـير إلى وفـرة الطعـام. فهـي تتعلـق بالـدور القديـم للدوبامـين في تحفيـز الحركـة الجسـدية؛ للحصـول عـلى هـدف، تتـوق رغبتنـا الحصـول عليـه.

وفقـاً للتقاريـر والإحصـاءات المسـحية، بطبيعـة الحـال يُعـد الدوبامـين اليـوم في متنـاول اليـد ولا يتطلـب منـا النهـوض مـن الأريكـة. فتشـير هـذه المسـوح إلى أن الأمريكـي النموذجـي اليـوم يقـضي نصـف سـاعات يقظتـه جالسًـا، أي أكثـر مـن 50 ٪ مـن الخمسـين سـنة الماضيـة».

فالبيانـات مـن الـدول الغنيـة الأخـرى حـول العـالم قابلـة للمقارنـة مـع البيانـات الأمريكيـة، عندمـا نفكـر في أننـا تطورنـا لاجتيـاز عـشرات الكيلومـترات يوميًـا للتنافـس للحصـول عـلى إمـدادات محـدودة مـن الطعـام، فـإن الآثـار الضـارة لنمـط حياتنـا الحديثـة المسـتقرة تُعـد مدمـرة، أتسـاءل أحيانًـا عـما إذا كان ميلنـا الحديـث إلى الإدمـان تغذيـه جزئيًـا الطريقـة التـي تذكرنـا بهـا المخـدرات بأنـه مـا يـزال لدينـا أجسـاد.

تتميـز ألعـاب الفيديـو الأكثـر شـعبية بالصـور الرمزيـة التـي تعمـل وتقفـز وتتسـلق وتطلـق النـار وتطـير. ويتطلـب الهاتـف الذكـي منـا التمريـر

عبر الصفحات والنقر على الشاشات، وهذا يعبر عن الاستغلال الذكي للعادات القديمة للحركة المتكررة، والتي أجادها الإنسان واعتاد عليها عبر قرون ماضية، من طحن القمح وقطف التوت. قد يكون انشغالنا المعاصر بالجنس؛ لأنه يُعد آخر نشاط بدني ما يزال يمارس على نطاق واسع.

مفتاح الرفاهية هو أن نخرج من الأريكة ونحرك أجسادنا الحقيقية، وليس أجسادنا الافتراضية. كما أخبر مرضاي، فإن مجرد المشي في الحي لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم يمكن أن يحدث فرقًا. فهذا دليل مبرهن ولا جدال فيه على أن التمرين له تأثير إيجابي أكثر عمقًا واستدامة على المزاج والقلق والإدراك والطاقة والنوم أكثر من أي حبة يمكنني وصفها.

لكن السعي وراء الألم أصعب من السعي وراء اللذة. وهو يتعارض مع رد فعلنا الفطري لتجنب الألم والسعي وراء اللذة. إنه يضيف إلى حمولتنا المعرفية، ما يجب فهمه، علينا أن نتذكر أننا سنشعر بالسعادة بعد الألم، في حين أننا نتغافل وننسى هذه الحقيقة، إذن يجب علي إعادة تعلم دروس الألم كل صباح، حيث أجبر نفسي على النهوض من السرير والذهاب إلى ممارسة الرياضة.

***

إن السعي وراء الألم بدلاً من اللذة أمر يتعارض أيضًا مع الثقافة السائدة، حيث يتعارض مع كل الرسائل التي تبعث على الشعور

بالسعادة والتي تسود في نـواحٍ متعـددة مـن الحيـاة الحديثـة. لقـد علّـم بـوذا الكيفيـة التـي يمكـن بهـا إيجـاد طريـق وسـط مـا بـين الألم واللـذة، ولكـن حتـى الطريـق الأوسـط قـد تـم غشـه مـن خـلال الإمـداد بوسـائل الراحـة «طغيـان الراحـة»؛ ولهـذا يجـب أن نبحـث عـن الألم وندعـوه إلى حياتنـا.

الألم لعلاج الألم:

يعد علاج الألم بالألم تطبيقاً متعمداً ومعتمداً منذ القدم، إذ كتب أبقراط في أقواله المأثورة عام 400 قبل الميلاد: «من بين ألمين يحدثان في نفس الوقت، وليس في نفس الجزء من الجسم، يضعف الألمُ الأقوى الآخرَ».

تاريخ الطب مليء بأمثلة على استخدام المحفزات المؤلمة أو الضارة لعلاج الحالات المرضية والآلام. يطلق عليها في بعض الأحيان مسمى «العلاجات البطولية»، مثل: الحجامة، والبثور، والكي، والكي بأوراق نبات الشيح، والوخز، لقد كانت العلاجات المؤلمة تمارس على نطاق واسع قبل عام 1900. ثم بدأت شعبيتها في التراجع والانخفاض في القرن العشرين حيث اكتشفت مهنة الطب العلاج الدوائي.

مع ظهور العلاج الدوائي، أصبح يُنظر إلى الألم لعلاج الألم على أنه نوع من الدجل. ولكن نظراً لقصور وأضرار العلاج الدوائي، أصبح هناك عودة للاهتمام بالعلاجات غير الدوائية، بما في ذلك العلاجات المؤلمة التي عادت إلى الصدارة في العقود الأخيرة.

في عام 2011، في مقال في مجلة طبية رائدة، قدم **كريستيان سبرينغر** وزملاؤه من ألمانيا دعمًا علمياً لأفكار أبقراط القديمة حول الألم. لقد قاموا باستخدام التصوير العصبي (صور الدماغ في الوقت الفعلي) لدراسة آثار الحرارة والمحفزات المؤلمة الأخرى المطبقة على ذراعي وساقي عشرين شابًا يتمتعون بصحة جيدة.

ووجـدوا أن التجربـة الذاتيـة لـلألم الناجـم عـن التحفيـز المـؤلم الأولي قـد تقلصـت مـع تطبيـق محفـز مـؤلم ثـان. عـلاوة عـلى ذلـك، فاسـتخدام عقـار النالوكسـون -وهـو مثبـط للمسـتقبلات الأفيونيـة- يحـول دون حـدوث هـذه الظاهـرة، مما يشـير إلى أن حـدوث الألم يثـير المـواد الأفيونيـة الذاتيـة في الجسـم، بمعنـى أن الجسـم يصبـح قـادراً عـلى صناعـة المخـدر بصـورة ذاتيـة.

نـشر **ليـو شـيانغ**، الأسـتاذ في أكاديمية الصـين للطب الصيـني التقليدي في بكـين، بحثًـا في عـام 2001 في نـشرة العلـوم الصينية، يعيد النظر في ممارسـة الوخـز بالإبـر التـي تعـود إلى قـرون والاعتـماد عـلى العلـوم الحديثـة لـشرح كيفيـة عملهـا. وجـادل بـأن فعاليـة الوخـز بالإبـر تتـم بوسـاطة الألم، مـع إدخـال الإبـرة كآليـة أساسـية: «الإبـرة، التـي يمكـن أن تصيـب الأنسـجة، هـي تحفيـز مزعـج يسـبب الألم، تثبيـط الألم الشـديد بـالألم البسـيط! «

أشــارت الأبحـاث العلميـة الحديثـة إلى أنـه حاليـا قـد تـم اكتشــاف إمكانيـة اسـتخدام مثبط المستقبلات الأفيونيـة النالتريكسـون كعـلاج طبـي لـلألم المزمـن. تقـوم الفكـرة عـلى أن منـع تأثـيرات المـواد الأفيونيـة، بـما في ذلـك تلـك التـي نصنعهـا (الإندورفـين)، نخـدع أجسـامنا لصنـع المزيـد مـن المـواد الأفيونيـة كاسـتجابة تكيفيـة.

في دراسـة طبقـت عـلى 28 امـرأة مصابـة بـالألم العضـلي الليفـي، حيـث تناولـوا فيهـا حبـة واحـدة مـن جرعـة منخفضـة مـن النالتريكسـون (4,5 ملليغـرام) يوميًـا لمدة اثنـي عـشر أسـبوعًا، وحبـة سـكر (دواء وهمـي) لمـدة أربعـة أسـابيع. ويمكـن تعريـف الألم العضـلي الليفـي (Fibromyalgia)

بأنـه حالـة ألم مزمنـة غـير معروفـة السـبب أو المصـدر ولكـن يعتقـد أنهـا مرتبطـة بالاسـتعداد الفطـري لبعـض الأشـخاص وقدرتهـم عـلى تحمـل الحـد الأدنـى مـن الألم.

كانـت الدراسـة مزدوجـة التعميـة، ممـا يعنـي أنـه لا النسـاء المشـاركات في الدراسـة ولا فريـق الرعايـة الصحيـة يعرفـن عـن مكونـات الكبسـولات. تـم إعطـاء كل امـرأة جهـاز كمبيوتـر محمـول لتسـجيل الألم والتعـب والأعـراض الأخـرى عـلى أسـاس يومـي، واسـتمروا في تسـجيل أعراضهـم لمـدة أربعـة أسـابيع بعـد توقفهـم عـن تنـاول الكبسـولات.

أفـادت الدراسـة أن «المشـاركين عانـوا مـن انخفـاض أكـبر بكثـير في درجـات الألم لديهـم أثنـاء تناولهـم جرعـة منخفضـة مـن النالتريكسـون مقارنـة بالـدواء الوهمـي. كـما أبلغـوا عـن تحسـن الرضـا العـام عـن الحيـاة وتحسـن الحالـة المزاجيـة أثنـاء تنـاول النالتريكسـون.

***

تـم اسـتخدام صدمـات الكهربـاء عـلى الدمـاغ كإجـراء علاجـي لعـلاج الأمـراض العقليـة منـذ أوائـل القـرن العشريـن.، حيـث قـام طبيـب الأعصـاب أوغـو تشـيرليتي وزميلـه لوتشـيانو بينـي في أبريـل 1938م بإجـراء أول تجربـة علاجيـة باسـتخدام الصدمـات الكهربائيـة (ECT) عـلى مريـض يبلـغ مـن العمـر أربعـين عامًـا، وصفـوه عـلى النحـو التـالي:

«لقـد قـدم نفسـه بكلـمات غـير مفهومـة أشـبه بالرطانـة، ولم يكـن معـه أي وثائـق للتأكـد مـن هويتـه، منـذ وصولـه مـن ميلانـو بالقطـار بـدون تذكـرة»

عندمـا وضـع تشـيرليتي وبينـي الكهربـاء عـلى دماغـه لأول مـرة، لاحظا «قفـزة مفاجئـة للمريض عـلى سريـره مع توتـر قصـير جدًا لجميع عضلاتـه؛ ثـم انهـار عـلى الفـور عـلى السريـر دون أن يفقـد وعيـه. ثـم بـدأ المريـض في الغنـاء بأعـلى صوتـه، ثـم صمـت. وكان هـذا مثبـت في تجربتنـا مـع الـكلاب حـين كان الجهـد (الفولـت) الكهربائـي منخفـض جـدًا. «

ناقـش تشـيرليتي وبينـي مـا إذا كان ينبغـي عليهـما تطبيـق صدمـة أخـرى بجهـد أعـلى. بينـما كانـوا يتحدثـون، صرخ المريـض، « نـو أونـا سكندا ! مورتيفـيرا!» («ليس مـرة أخـرى! سـوف يقتلني! »). عـلى الرغـم مـن احتجاجاتـه، فقـد طبقـوا صدمـة ثانيـة – قصـة تحذيريـة هزليـة حـول الوصـول مـن ميلانـو بـدون تذكـرة قطـار أو «هويـة يمكـن التحقـق منهـا» في عـام 1938.

بمجـرد أن تعـافى «المريـض» مـن الصدمـة الثانيـة، لاحـظ تشـيرليتي وبينـي أنـه «جلـس مـن تلقـاء نفسـه، وشرع يتفحـص نفسـه، بابتسـامة غامضـة، وكأنـه يتسـاءل عـما كان متوقعًـا منـه. سـألته «مـاذا كان يحـدث لـك؟» أجـاب بوضـوح دون رطانـة: «لا أعـرف، ربـما كنـت نائـمًا». تلقـى أول مريـض، ثـلاث عـشرة جلسـة إضافيـة للعـلاج بالصدمـات الكهربائيـة عـلى مـدار شـهرين وخـرج، وهـو في حالـة شـفاء تـام، عـلى حسـب التقارير»

مـا يـزال العـلاج بالصدمـات الكهربائيـة يـمارس حتـى اليـوم بشـكل جيـد، عـلى الرغـم مـن أنـه أكثـر إنسـانية. حيـث تمنـع مرخيـات العضـلات والشـلل الانقباضـات المؤلـمة. هـذا بالإضافـة إلى الاسـتعانة بالتخديـر لبقـاء

المرضى نائمين وفاقدي الوعي طوال العملية في الغالب؛ لذلك لا يمكن القول اليوم أن الألم في حد ذاته هو عامل الوساطة.

ومع ذلك، فإن العلاج بالصدمات الكهربائية يوفر صدمة هرمونية (إنهاض) للدماغ، والذي بدوره يحفز استجابة تعويضية واسعة لإعادة تأكيد التوازن: «يؤدي العلاج بالصدمات الكهربائية إلى العديد من التغيرات الفسيولوجية العصبية وكذلك الكيميائية العصبية في البيئة الكلية والجزئية للدماغ. هذا بالإضافة إلى التغييرات المتنوعة التي تنطوي على عملية التعبير الجيني، والاتصال الوظيفي، والكيماويات العصبية، ونفاذية الحاجز الدموي الدماغي، والتغيير في جهاز المناعة الذي تم اقتراحه ليكون مسؤولاً عن التأثيرات الملائمة للعلاج بالصدمات الكهربائية.

***

بالعودة إلى قصة ديفيد التي سبق وأن طرحتها، وللتذكير، هو عاشق الكومبيوتر الخجول الذي انتهى به المطاف في المستشفى بعد إدمانه على المنشطات الموصوفة.

بعد خروجه من المستشفى، بدأ العلاج الأسبوعي بواسطة تقنية التعرض مع معالجة شابة وموهوبة تعمل في فريقنا. تتمثل المبادئ الأساسية لتقنية العلاج بالتعرض في تعريض الناس لمخاوفهم أو للأشياء التي تثير قلقهم، ويكون ذلك وفق صورة تصاعدية -كالوجود في حشود، والقيادة عبر الجسور، والتحليق في الطائرات - مما يتسبب

في المشـاعر غـير المريحـة التـي يحاولـون الفـرار منهـا، وبذلـك، تزيـد قدرتهـم علـى تحمـل هـذا النشـاط، ومـع الوقـت قـد يسـتمتعون بـه.

فالعـلاج بالتعـرض يدفعنـا إلى الاستشـهاد بمقولـة الفيلسـوف فريدريـك نيتشـه الشـهيرة: «مـا لا يقتلنـي يجعلنـي أقـوى». وهـو شـعور يشـترك فيـه الكثـير مـن النـاس عـلى مـر العصـور.

نظرًا لأن الخـوف الأكـبر لـدى ديفيـد كان التحـدث إلى الغربـاء، كانت مهمتـه الأولى هـي إجبـار نفسـه عـلى إجـراء محادثـة قصـيرة مـع زملائـه في العمـل.

قـال لي بعـد أشـهر: «كان واجبـي في العـلاج هـو الذهـاب إلى المطبـخ أو غرفـة الاسـتراحة أو الكافيتريـا في العمـل والتحـدث إلى أشـخاص عشـوائيين. كان لـدي نـص مكتـوب: «مرحبًـا. اسـمي ديفيـد. أنـا أعمـل في تطويـر البرمجيـات. مـاذا تفعـل أنـت؟ «لقـد حـددت جـدولًا زمنيًـا: قبـل الغـداء وعـلى الغـداء وبعـد الغـداء. ثـم اضطـررت إلى قيـاس مـدى انزعاجـي قبـل وأثنـاء وبعـد، عـلى مقيـاس مـن واحـد إلى مائـة، إذ تُعـد مائـة أسـوأ درجـة انزعـاج قـد أتخيلهـا».

في عـالم نقـوم فيـه بِعـدّ وحسـاب أنفسـنا بشـكل متزايـد -الخطـوات والأنفـاس ونبضـات القلـب- أصبـح وضـع رقـم عـلى شيء مـا طريقـة نتقنهـا وتسـاعدنا عـلى وصـف التجربـة. بالنسـبة لي، فـإن عـدّ الأشـياء ليس مـن صفـاتي، لكنني تعلمـت التكيـف، حيـث يبـدو أن طريقـة الوعـي الـذاتي هـذه لهـا صـدى جيـد بشـكل خـاص للعاملـين في مجـال الكمبيوتـر

والهندسة، أصحاب العقلية العلمية التي لدينا الكثير منها هنا في وادي السيليكون.

كيف شعرت قبل التفاعل؟، في أي رقم كنت؟»

«في البداية كنت أبلغ المائة. لقد شعرت بالرعب الشديد. أصبح وجهي أحمر بالكامل. كنت أتعرق.»

«ممَّ كنت تخشى؟»

«كنت خائفاً من أن ينظر إليّ الآخرون ويضحكون. أو يقومون باستدعاء شؤون الموظفين أو الأمن لي؛ لأنني بدوت كالمجنون».

«كيف سارت الأمور؟»

«لم يحدث أي من الأشياء التي كنت أخشى حدوثها. لم يتصل أحد بالموارد البشرية أو الأمن. بقيت في اللحظة لأطول فترة ممكنة، فقط تركت قلقي يغمرني، مع احترام وقتهم أيضًا. استمرت هذه التفاعلات تقريبا أربع دقائق».

«كيف شعرت بعد ذلك؟»

«كنت تقريبًا في حدود الأربعين على المقياس. أقل قلقا بكثير؛ لذلك فعلت ذلك في جدول زمني ثلاث مرات في اليوم لأسابيع، وبشكل تقدمي بمرور الوقت أصبح الأمر أسهل وأسهل. ثم تحدّيت نفسي مع أشخاص خارج العمل».

أخبرني.

«في ستاربكس، أجريت محادثة قصيرة عن قصد مع معد القهوة (الباريستا)، لم أكن لأفعل ذلك في الماضي. لطالما كنت أطلب عن طريق التطبيق لتجنب الاضطرار إلى التفاعل مع الأشخاص بالمطلق. لكن هذه المرة، ذهبت مباشرة إلى المنضدة وقمت بطلب قهوتي. كان خوفي الأكبر هو قول أو فعل شيء غبي. كنت بخير إلى أن سكبت القليل من قهوتي على المنضدة. كنت محرجاً جدًا. عندما أخبرت معالجتي بذلك، أخبرتني أن أفعل ذلك مرة أخرى -سكب قهوتي- عن قصد هذه المرة. في المرة التالية التي كنت فيها في ستاربكس، سكبت قهوتي عن قصد. شعرت بالقلق، لكنني اعتدت على ذلك».

«ما الذي يدعوك للتبسم الآن؟»

«أنا لا أصدق تقريبًا مدى اختلاف حياتي الآن. أنا أقل حذرًا. لست مضطرًا إلى التخطيط المسبق كثيرًا حتى أتجنب التفاعل مع الناس. يمكنني ركوب قطار مزدحم الآن، وألا أتأخر عن العمل لأنني أنتظر القطار التالي، والقطار الذي يليه. أنا في الواقع أستمتع بمقابلة أشخاص لن أراهم مرة أخرى».

***

في حالة متسلق الجبال المشهور عالمياً أليكس هونولد، والذي تسلق المنحدر الصخري الكابيتان في متنزه يوسميتي، بدون حبال، وجد العلماء بعد إخضاعه لتصوير الدماغ بالرنين المغناطيسي، أن لديه نشاطاً أقل من الطبيعي للوزة المخية أثناء تصوير الدماغ.

بالنسبة لمعظمنا، اللوزة هي منطقة من الدماغ تضيء في جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي عندما ننظر إلى صور مخيفة. تكهن الباحثون الذين درسوا دماغ هونولد بأنه ولد بخوف فطري أقل من غيره، مما سمح له بدوره، كما افترضوا، بإنجاز تحديات تسلق خارقة.

لكن هونولد نفسه اختلف مع تفسيرهم: «لقد قمت بالكثير من العمل الفردي، وعملت على تطوير مهارات التسلق والتدريب المستمر، يمكن القول إن منطقة الراحة الخاصة بي كبيرة جدًا؛ لذا فإن هذه الأشياء التي أفعلها وتبدو فظيعة للغاية، بالنسبة لي تبدو طبيعية».

التفسير الأكثر ترجيحًا لاختلافات دماغ هونولد هو تطور درجة احتمال الخوف من خلال التكيف العصبي. أعتقد أن دماغ هونولد لا يبدو مختلفًا عن متوسط دماغ الآخرين من حيث حساسية الخوف. ما هو مختلف الآن هو أنه درب دماغه خلال سنوات من التسلق على عدم الرد على المحفزات المخيفة وتجاهلها. يتطلب الأمر الكثير لإخافة دماغ هونولد أكثر من الشخص العادي؛ لأنه عرّض نفسه بشكل تدريجي لتحديات مميتة.

من الجدير بالذكر أن هونولد كاد أن يعاني من نوبة هلع عندما دخل جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لالتقاط صور لـ «دماغه الشجاع»، مما يخبرنا أيضًا أن تحمل الخوف لا ينعكس بالضرورة على جميع التجارب.

كان أليكس هونولد ومريضي ديفيد يتسلقان أجزاء مختلفة من

نفـس جبـل الخـوف. تمامًـا كـما تكيـف دمـاغ هونولـد مـع تسـلق منحـدر صخـري بـدون حبـال، طـور ديفيـد نسـيجًا عقليًـا، الأمـر الـذي جعلـه قـادرًا عـلى تحمـل القلـق، واكتسـب إحساسًـا بالثقـة والكفـاءة تجـاه نفسـه وقدرتـه عـلى العيـش في العـالم.

الألم لعـلاج الألم، والقلـق لعـلاج القلـق. هـذا النهـج غـير منطقـي، وعكس تمامًـا مـا تعلمنـاه عـلى مـدار الـ 150 عامًـا الماضية حـول كيفيـة إدارة المـرض والضيـق وعـدم الراحـة.

إدمان الألم

قال مايكل: «بمرور الوقت أدركت أنه كلما شعرت بمزيد من الألم مع الصدمة الأولية للماء البارد، زاد شعوري بالنشوة بعد ذلك. لذلك بدأت في إيجاد طرق لزيادة المكاسب».

«قمت بشراء ثلاجة مخصصة لتجميد اللحوم –حوض به غطاء وملفات تبريد– وكنت أملؤه بالماء كل ليلة. بحلول الصباح، كانت هناك طبقة رقيقة من الجليد على السطح، مع درجات حرارة منخفضة في الثلاثينيات. قبل الدخول إليه، كان علي كسر الجليد. «ثم قرأت أن الجسم يسخن الماء بعد بضع دقائق، ما لم يكن الماء يتحرك، مثل الدوامة. لذلك اشتريت محركًا للذهاب إلى حمام الجليد. وبهذه الطريقة، تمكنت من الحفاظ على درجات حرارة شبه متجمدة أثناء وجودي فيها. اشتريت أيضًا مرتبة مائية لسريري، والتي قمت بوضع إعداداتها في أدنى درجات الحرارة، حوالي 55 درجة فهرنهايت (13 درجة مئوية)».

توقف مايكل عن الحديث فجأة ونظر إلى بابتسامة غير متوازنة. «واو. أدرك أنني أتحدث عن هذا باسترسال، يبدو وكأنه إدمان»

في أبريل 2019، أرسل لي البروفيسور آلان روزنواسر من جامعة مين بريدًا إلكترونيًا، بحثًا عن نسخة من فصل نشرته مؤخرًا مع زميل لي حول دور التمارين الرياضية في علاج الإدمان. لم ألتق بالبروفيسور روزنواسر من قبل. قمت بإرسال الفصل الذي طلبه مني بعد أن حصلت على إذن من الناشر.

بعد أسبوع تقريبًا كتب لي مرة أخرى، وهذه المرة موضحاً ما يلي:

«شـكرًا عـلى المشـاركة. إحـدى المشـكلات التـي لاحظتهـا والتـي لم تناقشـها الدراسـة هـي مسـألة مـا إذا كان جـري الفئـران والجـرذان في العجلـة يُعـد نموذجًـا للتماريـن الطوعيـة أو للتماريـن المرضيـة (إدمـان التماريـن الرياضيـة). تظهـر بعـض الحيوانـات التي يتـم تربيتهـا في عجـلات مـا يمكـن اعتبـاره مسـتويات مفرطـة مـن الجـري، وقـد أظهـرت إحـدى الدراسـات أن القـوارض البريـة ستسـتخدم عجلـة الجـري التـي تُركـت خـارج بيئـة المختـبر».

كنـت مفتونـة بـما ذكـره مـن ملاحظـات، وكتبـت لـه مـرة أخـرى عـلى الفـور. مـا سـأقدمه هنـا سلسـلة مـن المحادثـات بينـي وبـين الدكتـور روزنـواسر، الـذي أمـضى الأربعـين عامًـا الماضيـة في دراسـة إيقاعـات السـاعة البيولوجيـة، والمعروفـة أيضًـا باسـم «حقـل السـاعات»، هـذا بالإضافـة إلى أنـه قـام بتدريـسي تجـارب عجـلات الجـري.

قـال لي روزنـواسر: «عندمـا بـدأ النـاس في القيـام بهـذا العمـل لأول مـرة، كان يعتقـد بصـورة خاطئـة أن عجـلات الجـري تُعـد وسـيلة لتتبـع النشـاط التلقائـي للحيوانـات: الراحـة مقابـل الحركـة. في مرحلـة مـا، أصبـح النـاس حساسـين لحقيقـة أن عجـلات الجـري ليسـت خاملـة. إنهـم مثـيرون للاهتـمام في أنفسـهم. كانـت قفـزة البدايـة هـي تكويـن الحصـين العصبـي للبالغـين».

يشـير هـذا إلى الاكتشـاف الـذي تـم اكتشـافه قبـل بضعـة عقـود بأنـه

على عكس ما كان يدرس في السابق، إذ يمكن للبشر توليد خلايا عصبية جديدة في الدماغ حتى في منتصف سن البلوغ وفي مراحل متأخرة منه.

وتابع روزنواسر: «بمجرد أن يتقبل الناس ولادة الخلايا العصبية الجديدة واندماجها في الدوائر العصبية، كانت إحدى أسهل الطرق لتحفيز تكوين الخلايا العصبية هي استخدام عجلة الجري، وتُعد أكثر فاعلية من البيئات الغنية (المتاهات المعقدة، على سبيل المثال). أدى ذلك إلى عصر كامل من الأبحاث في عجلات الجري.

قال روزنواسر: «اتضح أن عجلات الجري تحكمها نفس المسارات الأفيونية شبيهة الدوبامين وشبيهة الحشيش، التي تؤدي إلى تعاطي المخدرات القهري. من المهم معرفة أن عجلات الجري ليست بالضرورة نموذجًا لنمط حياة صحي».

باختصار، عجلات الجري هي مخدر.

الفئران الموضوعة في متاهة معقدة من 230 مترًا من الأنفاق، بما في ذلك الماء والطعام ومواد الحفر والأعشاش، بعبارة أخرى، منطقة كبيرة بها الكثير من الأشياء المتنوعة والجميلة للقيام بها، بالإضافة إلى عجلة الجري، ستقضي الفئران معظم وقتها على عجلة الجري وتترك أجزاء كبيرة من المتاهة غير مستكشفة.

بمجرد أن تبدأ القوارض في استخدام عجلة الجري، يصعب عليها التوقف. تعمل القوارض على عجلة الجري أبعد بكثير مما تفعل على

جهـاز الجـري المسـطح أو في المتاهـة، وأيضًـا أبعـد بكثـير مما تفعـل أثنـاء الحركـة الطبيعيـة في البيئـات الطبيعيـة.

شـوهد في إحـدى التجـارب أن القـوارض التـي تمنـح عجلـة جـري في القفـص تقـوم بالجـري حتـى تنحنـي ذيولهـا بشـكل دائـم إلى الأعـلى باتجـاه منطقـة الـرأس، أي عـلى شـكل عجلـة الجـري: كلـما كانـت العجلـة أصغـر، كان منحنـى الذيـل أكثـر حـدة. في بعـض الحـالات، تسـتمر الفئـران بالجـري حتـى تمـوت. كـما يؤثـر موقـع ومـدى حداثـة وتعقيـد عجلـة الجـري عـلى طريقـة اسـتخدامها.

تفضـل الفئـران البريـة العجـلات المربعـة عـلى العجـلات الدائريـة، والعجـلات التـي تحتـوي عـلى حواجـز داخلهـا عـلى عجـلات بـدون حواجـز. إنهـم يظهـرون قـدرًا ملحوظًـا مـن التنسـيق والمهـارة البهلوانيـة في الجـري داخـل العجـلات. مثـل المراهقـين في حديقـة ألـواح التزلـج، فإنهـم يسـمحون «بحمـل أنفسـهم بشـكل متكـرر تقريبًـا إلى أعـلى العجلـة في الاتجاهـين الأمامـي والخلفـي، أو الركـض عـلى الجـزء الخارجـي مـن العجلـة عـلى السـطح العلـوي، أو للأعـلى خـارج العجلـة بينـما يحققـون قـدراً مـن التـوازن عـلى ذيولهـم».

تكهـن **سي. ام. شـيروين** في مراجعتـه التـي أجراهـا عـلى تجـارب عجـلات الجـري في عـام 1997 أن خصائـص التعزيـز الجوهريـة لعجـلات الجـري كالتـالي: قـد تكـون الجـودة الثلاثيـة الأبعـاد لعجـلات الجـري بمثابـة تعزيـز للحيوانـات. أثنـاء تشـغيل العجلـة سيختبر الحيـوان تغـيرات سريعـة في سرعـة واتجـاه حركتـه، ويرجـع ذلـك جزئيًـا إلى القـوى الخارجيـة

(الزخم والقصور الذاتي للعجلة). قد تكون هذه التجربة معززة، على غرار (بعض) البشر الذين يستمتعون بركوب الخيل في المهرجانات والأعياد خاصة المتحركة على المستوى العمودي... [1]من غير المحتمل أن تحدث مثل هذه التغييرات في حركة الحيوان في الظروف «الطبيعية».

وضعت **جوانا ميجر ويوري روبرز** من المركز الطبي بجامعة ليدن في هولندا عجلة جري في منطقة حضرية حيث تعيش الفئران الوحشية، وأخرى في الكثبان الرملية لا يمكن للجمهور الوصول إليها. ثم وضعوا كاميرا فيديو في كل موقع لتسجيل كل حيوان زار الأقفاص على مدار عامين.

وكانت النتيجة مئات الحالات للحيوانات التي تستخدم عجلات الجري. «أظهرت الملاحظات أن الفئران الوحشية ركضت على مدار العام، وتزايدت بشكل مطرد في أواخر الربيع وبلغت ذروتها في الصيف في المنطقة الحضرية الخضراء، بينما زادت من منتصف إلى أواخر الصيف في الكثبان الرملية، ووصلت إلى ذروتها في أواخر الخريف».

لم يقتصر استخدام العجلة على الفئران البرية. كانت هناك أيضًا زبابيات[2] وجرذان ورخويات وبزاقات وضفادع، أظهر معظمها تعاملًا متعمدًا وهادفًا مع العجلة.

خلص الباحثون إلى أن «عجلات الجري يمكن أن تكون مجزية

(1) يشير الباحث هنا إلى لعبة الخيول في مدينة الملاهي التي ترتفع وتهبط عمودياً (المترجمة)

(2) الزبابيات حيوانات ثدية آكلة للأشجار (المترجمة)

حتـى بـدون مكافـأة طعـام مرتبطـة بهـا، ممـا يشـير إلى أهميـة الأنظمـة التحفيزيـة التـي لا علاقـة لهـا بالبحـث عـن الطعـام».

إن الرياضات المتطرفة (القفز بالمظلات، وركوب الأمواج بالطائرة الورقيـة، والطـيران الشراعـي المعلـق، والتزلـج عـلى الجليـد، والتزلـج بالألـواح والتزلـج عـلى منحـدرات الجليـد، والتجديـف بالكايـاك في الشـلالات، وتسـلق الجبـال الجليديـة، وركـوب الدراجـات في الجبـال، والتأرجح في الـوادي، والقفـز بالحبال، والقفـز القاعـدي، والطـيران ببدلـة الجنـاح) تضغـط بشـدة وبسرعـة عـلى جانـب الألم في ميـزان اللـذة والألم.

فـالألم الشـديد والخـوف المصاحـب لجرعـة مـن الأدرينالـين يخلقـان مخدراً فعـالاً. لقـد أظهـر العلـماء أن الإجهـاد وحـده يمكـن أن يزيـد مـن إفـراز الدوبامـين في مسـار المكافـأة في الدمـاغ، ممـا يـؤدي إلى نفـس التغـيرات الدماغيـة التـي تُلاحـظ مـع العقاقـير المسـببة للإدمـان مثـل الكوكايـين والميتامفيتامـين. مثلـما نتسـامح مـع منبهـات اللـذة مـع التعـرض المتكـرر، كذلـك يمكننـا أن نتسـامح مـع المنبهـات المؤلـمة، ونعيـد أدمغتنـا إلى جانـب الألم.

وجـدت دراسـة أجريـت عـلى القفـز بالمظـلات مقارنـة بمجموعـة التحكـم (المجدفـين) أن تكـرار عمليـة القفـز بالمظـلات جعلتهـم أكثـر عرضـة لتجربـة انعـدام التلـذذ، وقلـة الفـرح، في بقيـة حياتهـم. كتـب المؤلفـون أن «القفـز بالمظـلات لـه أوجـه تشـابه مـع السـلوكيات الإدمانيـة وأن التعـرض المتكـرر للتجـارب» المرتفعـة في الطبيعـة «مرتبـط بانعـدام التلـذذ». لا أكاد أسـمي القفـز مـن طائـرة عـلى ارتفـاع 13000 قـدم «ارتفاعًـا

طبيعيًا»، لكنني أتفق مع الاستنتاج العام للمؤلف: يمكن أن يكون القفز بالمظلات إدمانًا ويمكن أن يؤدي إلى اضطراب مزعج دائم إذا تم الانخراط فيه بشكل متكرر. فعليا لقد سمحت لنا التكنولوجيا بدفع حدود الألم البشري.

في 12 يوليو 2015، حطم سكوت جوريك رقم السرعة القياسي لاجتياز درب الأبالاش[1]. ركض من جورجيا إلى مين (2189 ميلاً) في 46 يومًا و 8 ساعات و 7 دقائق. لتحقيق هذا الإنجاز، اعتمد على التكنولوجيا والأجهزة التالية: ملابس خفيفة الوزن، مقاومة للماء، مقاومة للحرارة، أحذية جري من نوع (Air–mesh)، جهاز تعقب الأقمار الصناعية GPS، ساعة GPS، آيفون، نظام ترطيب، أقراص إلكترولايت، أعمدة رحلات قابلة للطي من الألومنيوم، «رشاشات المياه الصناعية لتحفيز الترطيب»، «مبرد ثلج لتبريد الجسم»، وطعام عالي السعرات الحرارية 6000–7000 سعرة في اليوم، وآلة ضغط هوائي لتدليك الساق، والتي تعمل بواسطة ألواح الطاقة الشمسية المتصلة بسطح شاحنة الدعم، التي تقودها زوجته وطاقمه.

في نوفمبر 2017، سبح لويس بوغ لمسافة كيلومتر واحد في المياه المتجمدة بالقرب من القارة القطبية الجنوبية حيث كانت درجة الحرارة3 درجات تحت الصفر أي 26 فهرنهايت، وهو يرتدي ملابس

(1) هي درب مشي لمسافات طويلة مشهورة في شرق الولايات المتحدة الأمريكية وتمتد بين جبل سبرينغر في جورجيا وجبل كاتاهدين في ولاية مين. يرتادها عشاق رياضة المشي (hiking)

سـباحة عاديـة. كان يتطلـب الوصـول إلى هنـاك السـفر جـواً وبحـراً مـن موطـن بـوغ في جنـوب إفريقيـا إلى جورجيـا الجنوبية، وهـي جزيـرة بريطانية نائيـة. بمجـرد أن انتهـى بـوغ مـن السباحة، نقلـه طاقمـه إلى سـفينة قريبـة، حيـث تـم غمـره في المـاء السـاخن وبقـي فيـه لمـدة خمسـين دقيقـة تقريبـاً، وكان ذلـك لإعـادة درجـة حـرارة جسـمه الأساسـية إلى طبيعتهـا. بـدون هـذا التدخـل، كان سـيموت بالتأكيـد.

يبـدو صعـود أليكـس هونولـد إلى جبـل إل كابيتـان وكأنـه الإنجـاز البشري النهائـي الـذي يتجنـب التكنولوجيـا. دون حبـال. ودون معـدات. شـخص واحـد فقـط ضـد الجاذبيـة في عـرض يتحـدى المـوت بمنتهـى الشـجاعة والإتقـان. ولكـن بـكل المقاييـس، لم يكـن إنجـاز هونولـد ممكنًـا لـولا «مئـات السـاعات مـن التدريـب عـلى فريرايـدر (الطريـق الـذي سـلكه)، وهـو مربوطـاً بحبـال، حيـث وضـع تصميـم رقصـات موزونـة للطريقـة التـي يضـع بهـا يـده على الصخـور، تـم التـدرب عليهـا بدقـة لـكل قسـم، وحفـظ الآلاف مـن تسلسـلات اليـد والقـدم المعقـدة».

تـم تصويـر صعـود هونولـد مـن قبـل طاقـم تصويـر سـينمائي محـترف وتحـول إلى فيلـم شـاهده الملاييـن، ممـا أدى إلى متابعـة هائلـة عـلى وسـائل التواصـل الاجتماعـي وشـهرة عالميـة. إذ يسـهم الأغنيـاء والمشـاهير في احتماليـة الإدمـان عـلى الرياضـات المتطرفـة، وهـذا بعـد آخـر في اقتصادنـا القائـم عـلى الدوبامـين.

إن «متلازمـة الإفـراط في التدريـب» حالـة موصوفـة جيـدًا، ولكنهـا غـير مفهومـة بشـكل واضـح بـين رياضيـي القـوى الذيـن يتدربـون كثـيرًا

لدرجة أنهم يصلون إلى نقطة لم يعد فيها التمرين ينتج الإندورفين الذي كان وفيرًا جدًا في وقت سابق. بدلاً من ذلك، تجعلهم التمارين الرياضية يشعرون بالاستنزاف والاضطراب، كما لو أن توازن مكافآتهم قد بلغ الحد الأقصى وتوقف عن العمل، وهذا مشابه لما رأيناه مع مريضي كريس والمواد الأفيونية.

أنا لا أفترض أن كل من يشارك في الرياضات المتطرفة و/أو رياضات القوى لديه سلوك إدماني، بل أسلط الضوء على أن خطر الإدمان على أي مادة أو سلوك يزداد مع زيادة الفعالية والكمية والمدة. يمكن للأشخاص الذين يميلون بشدة ولفترة طويلة جدًا على جانب الألم من التوازن أن ينتهي بهم الأمر أيضًا في حالة عجز مستمر في الدوبامين.

***

يمكن أن يزيد الكثير من الألم -في حال كان شديدًا جدًا - من خطورة أن يصبح الشخص مدمنًا على الألم، وهو أمر لاحظته من خلال خبرتي في الممارسة الإكلينيكية. كان لدي مريضة تجري كثيرًا، وأصيبت بكسور في عظام ساقها وحتى ذلك الحين لم تتوقف عن الجري. ومريضة أخرى، قطعت ساعديها وفخذيها بشفرة حلاقة لتشعر بالنشوة، ولتهدئة حالة الاجترار الذهني المستمر لديها. لم تستطع التوقف عن القطع حتى مع خطر حدوث ندوب وعدوى شديدة.

عندما تصورت سلوكياتهم على أنها إدمان وعاملتها كما أفعل مع أي مريض مصاب بالإدمان، أدى ذلك إلى تحسنهم.

إدمان العمل

«مدمن العمل» هو عضو مشهور في المجتمع. ربما ليس في مكان آخر أكثر من وادي السليكون، حيث يكون المعتاد والنمطي هو 100 ساعة عمل في الأسبوع وأن يكون الموظف متاحًا 24/ 7.

قررت في عام 2019، بعد ثلاث سنوات من السفر شهريًا للعمل، أن أقوم بالحد من السفر في محاولة لإعادة التوازن ما بين عملي وحياتي الأسرية. في البداية كنت أخبر الناس بشفافية عن السبب: أردت المزيد من الوقت مع عائلتي. بدا الناس منزعجين، هذا بالإضافة إلى شعورهم بالإهانة، لأنني سأرفض دعوتهم لسبب قد يُعد تافهًا من وجهة نظرهم، مثل «الوقت مع العائلة». لجأت في النهاية إلى القول: إن لدي مشاركة أخرى، والتي قوبلت بمقاومة أقل. يبدو أن عملي في مكان آخر كان مقبولاً.

يتم الآن نسج الحوافز غير المرئية في البناء الوظيفي لموظفي الياقات البيضاء، سواء من احتمالية المكافآت وخيارات المساهمة إلى الوعد بالترويج. حتى في مجالات مثل الطب، يرى مقدمو الرعاية الصحية المزيد من المرضى، ويكتبون المزيد من الوصفات الطبية، ويجرون المزيد من العمليات؛ لأنهم محفزون على القيام بذلك. أحصل على تقرير شهري يوضح إنتاجيتي، ويتم قياسه بما تم دفعه لي بالنيابة عن المؤسسة التي أعمل بها.

على النقيض من ذلك، أصبحت وظائف ذوي الياقات الزرقاء

آلية بشكل متزايد ومنفصلة عن معنى العمل نفسه. من خلال العمل تحت إشراف المستفيدين البعيدين، هناك استقلالية محدودة ومكاسب مالية متواضعة وإحساس ضئيل بالعمل المشترك. يؤدي عمل خط التجميع المجزأ إلى تجزئة الشعور بالإنجاز وتقليل الاتصال بالمستهلك النهائي للمنتج، وكلاهما أساس للدافع الداخلي. والنتيجة هي عقلية «العمل الجاد/ اللعب الجاد» حيث يصبح الاستهلاك القهري المفرط هو المكافأة في نهاية يوم من الكدح.

لا عجب إذن أن أولئك الذين لديهم أقل من تعليم ثانوي في وظائف منخفضة الأجر يعملون أقل من أي وقت مضى، في حين أن أصحاب الأجور العالية، من المتعلمين تعليماً عالياً يعملون أكثر.

بحلول عام 2002، كان احتمال عمل 20 ٪ من الأشخاص الأعلى أجراً لساعات طويلة ضعف احتمال عمل 20 ٪ من الأشخاص الأقل أجراً، ويستمر هذا الاتجاه. ويتكهن الاقتصاديون بأن هذا التغيير يرجع إلى مكافآت أعلى لمن هم في قمة السلسلة الغذائية الاقتصادية. أجد صعوبة في بعض الأحيان في منع نفسي من العمل بمجرد أن أبدأ. الشعور «بتدفق» التركيز العميق هو مخدر في حد ذاته، يطلق الدوبامين ويخلق أعلى مستوى له. هذا النوع من التركيز أحادي التفكير، على الرغم من مكافأته بشدة في الدول الغنية الحديثة، يمكن أن يكون فخًا عندما يمنعنا لبقية حياتنا من الروابط الأسرية، والعلاقات الحميمية مع الأصدقاء والعائلة.

الحكم على الألم

كـما لـو كان يُجيـب عـن سـؤاله بنفسـه حـول مـا إذا كان قـد أصبـح مدمنًـا عـلى الغطـس في المـاء البـارد، قـال مايـكل، «لم يخـرج الأمـر عـن السـيطرة أبـدًا. لمـدة عامـين إلى ثلاثـة أعـوام، أخـذت حمامًـا بميـاه مثلجـة لمـدة عـشر دقائـق كل صبـاح. الآن أنـا لسـت مهتـمًا بـه كـما كنـت في السـابق. أفعـل ذلـك في المتوسـط ثـلاث مـرات في الأسـبوع».

وتابـع: «الـشيء الرائـع حقًـا هـو أنـه أصبـح نشـاطًا عائليًـا، وشـيئاً نفعلـه مـع الأصدقـاء. المفارقـة هـو أن تعاطـي المخـدرات، كان دائـمًا اجتماعيـاً. مثـل حفـلات الكليـة التـي يحتفـل فيهـا الطلبـة بجمـوح. الجلـوس معـاً وشرب الكحـول واستنشـاق خطـوط الكوكاييـن، كل هـذا مـن أجـل الاحتفـال».

«الآن، لم أعـد أفعـل ذلـك. بـدلاً مـن ذلـك، يـأتي اثنـان مـن أصدقائنـا مـع أطفالهـم، ونقـوم بعمـل حفلـة مـاء بـارد. لـديّ حـوض مخصـص تـم تعيينـه عـلى درجـة منتصـف الأربعينـات، ويتنـاوب الجميـع عـلى الدخـول، بالتنـاوب مـع حـوض الاسـتحمام السـاخن. لدينـا مؤقـت ونشـجع بعضنـا بعضـاً، بـما في ذلـك الأطفـال. لقـد انتـشر هـذا الاتجـاه بـين أصدقائنـا أيضًـا. حيـث تذهـب مجموعـة مـن النسـاء مـن أصدقائنـا إلى شـاطئ الخليـج مـرة في الأسـبوع للغطـس في المـاء البـارد، يغمـرون أنفسـهم إلى أعناقهـم. تكـون درجـة الحـرارة في الخمسـينات.

«ثم ماذا؟»

ضحك «لا أعرف». «ربما يخرجون ويحتفلون». كلانا ابتسم.

«لقد قلت عدة مرات أنك تفعل ذلك؛ لأنه يجعلك تشعر أنك على قيد الحياة. هل يمكنك أن تشرح؟»

«أنا لا أحب حقاً الشعور بأنني على قيد الحياة. كانت المخدرات والكحول طريقة للتكيف مع هذا الشعور. ولكن لا يمكنني فعل ذلك بعد الآن. عندما أرى الناس يحتفلون بشرب الكحول أو المخدرات، ما زلت أشعر بالغيرة قليلاً من نوع الهروب الذي يحصلون عليه. أستطيع أن أرى أنهم يحصلون على نوع من الإرجاء والتأجيل. والماء البارد يذكرني أن البقاء على قيد الحياة يمكن أن يكون شعوراً جيداً».

إذا استهلكنا الكثير من الألم بصورة قوية جدًا، فإننا نخاطر بالإفراط في الاستهلاك القهري والمدمر.

ولكن إذا استهلكنا الكمية المناسبة فقط، أي «تثبيط الألم الشديد بالقليل من الألم»، فإننا نكتشف الطريق إلى الشفاء بالإنهاض، وربما حتى الحصول على «نوبة الفرح» العرضية.

الفصل الثامن
الصدق الصارم

احتـوت كل ديانـة رئيسـة ومدونـة أخلاقيـة عـلى الصـدق باعتبـاره أمـرًا أساسـيًا لتعاليمهـا الأخلاقيـة. اعتمـد جميـع مرضـاي الذيـن حققـوا الشـفاء على المدى الطويـل على قـول الحقيقـة باعتبارهـا أمـرًا بالـغ الأهميـة لاسـتمرار الصحـة العقليـة والجسـدية. لقـد أصبحـت مقتنعـة أيضًـا بـأن الصـدق الصـارم ليـس مفيـدًا فقـط للحـد مـن الإفـراط في الاسـتهلاك القهـري ولكـن فائدتـه تمتـد أيضًـا إلى جوهـر الحيـاة الجيـدة.

السـؤال هـو، كيـف يحسّـن قـول الحقيقـة حياتنـا؟ دعونـا أولاً نثبـت أن قـول الحقيقـة أمـر مـؤلم. نحـن مرتبطـون منـذ العصـور الأولى بالكـذب، وكلنـا نفعـل ذلـك، سـواء كنـا نهتـم بالاعـتراف بذلـك أم لا.

يبـدأ الأطفـال في الكـذب في وقـت مبكـر منـذ سـن الثانيـة. كلـما كان الطفـل أكثـر ذكاءً، زاد احتـمال كذبـه، وزاد إتقانـه لذلـك.

يميـل الكـذب إلى الانخفـاض بـين سـن الثالثـة والرابعـة عـشرة؛ ربـما لأن الأطفـال أصبحـوا أكثـر وعيًـا بالكيفيـة التـي يـؤذي بهـا الكـذب الآخريـن. مـن ناحيـة أخـرى، فـإن البالغـين قـادرون عـلى اختـلاق أكاذيـب

معادية للمجتمع تتسم بالتعقيد على خلاف أكاذيب الأطفال، حيث تصبح القدرة على التخطيط والتذكر أكثر تقدمًا.

يبلغ متوسط الكذب لدي الأشخاص البالغين ما بين 59 , 0 و 56 , 1 كذبة يومياً. كاذب، كاذب، سروال يحترق[1]، لدينا جميعًا القليل من الدخان يتصاعد من سراويلنا.

البشر ليسوا الحيوانات الوحيدة التي لديها القدرة على الخداع. تعج مملكة الحيوانات بأمثلة للخداع الذي يستخدم كسلاح دفاع وهجوم أو درع واقٍ للحماية. على سبيل المثال تخترق خنفساء Lomechusa pubicollis مستعمرات النمل من خلال التظاهر بأنها واحدة منهم، وتحقق ذلك من خلال إطلاق مادة كيميائية تجعلها تشبه رائحة النمل. بمجرد دخولها لمستعمرات النمل، تتغذى الخنفساء على بيض النمل ويرقاته.

لكن لا يوجد حيوان آخر ينافس القدرة البشرية على الكذب. إذ يتكهن علماء الأحياء التطورية بأن تطور اللغة البشرية يفسر ميلنا وقدرتنا الفائقة على الكذب. القصة تسير على هذا النحو. بلغ تطور الإنسان العاقل ذروته في تكوين مجموعات اجتماعية كبيرة. وقد أمكن إنشاء مجموعات كبيرة بسبب تطور أشكال الاتصال المتطورة، مما سمح بتطوير التعاون المتبادل. يمكن أيضًا استخدام الكلمات المستخدمة للتعاون وللخداع والتضليل. كلما تطورت اللغة، أصبحت الأكاذيب أكثر تعقيدًا.

(1) تعبير يستخدم عند فضح الكذبة، وهو دارج في الثقافة الأمريكية (المترجمة).

يمكـن القـول: إن للأكاذيـب بعـض الميـزات التكيفيـة عندمـا يتعلـق الأمـر بالتنافـس على المـوارد الشـحيحة، لكـن الكـذب في عـالم مـليء بالوفرة يخاطـر بالعزلـة والشـغف والاسـتهلاك المفـرط المرضي سـأشرح ذلـك..

***

قلـت لماريـا بينـما كنـا نجلـس مقابـل بعضنـا البعـض في أبريـل 2019: «تبديـن بحـال جيـدة». كان شـعرها البنـي الداكـن مصفـف بشـكل احـترافي وجـذاب، كانـت ترتـدي قميصًـا محتشـمًا ذا ياقـة وبنطـالاً. كانـت مبتسـمة ويقظـة، وبـدا أنهـا فعليـاً في حالـة جيـدة، كـما كانـت خـلال السـنوات الخمـس الماضيـة حـين كنـت أعالجهـا.

كانـت ماريـا في حالـة هـداة[1] مسـتمرة من اضطـراب تعاطـي الكحـول طـوال الوقـت الـذي كنـت أعرفهـا فيـه. لقـد جـاءت إليّ بالفعـل وهـي في مرحلـة التعـافي، فلقـد تحقـق تعافيهـا مـن خـلال حضورهـا لاجتماعـات مدمنـي الكحـول المجهولـين، وعملهـا باجتهـاد مـع مرشـدها، كانـت تـراني مـن حـين لآخـر لتسـجيل الوصـول وإعـادة صرف أدويتهـا. أكاد أكـون متيقنـة أننـي تعلمـت منهـا أكثـر مما تعلمـت هـي منـي، شيء واحـد علمتنـي إيـاه هـو أن قـول الحقيقـة أمـر أسـاس لشـفائها.

كانـت والـدة ماريـا مدمنـة عـلى الكحـول، كانـت تـشرب إلى أن تفقـد الوعـي، شربـت أثنـاء القيـادة بينـما كانـت ماريـا في السـيارة. أمـا

(1) يشـير المصطلـح إلى مرحلـة انخفـاض أو اختفـاء علامـات وأعـراض الإدمـان، يسـتخدم مصطلـح «هـداة» أيضًـا عـلى نطـاق واسـع مـع الإدمـان؛ لأنـه يُعـد مرضًـا للعقـل والجسـد والـروح (المترجمـة).

بالنسبة لوالدها، فقد هجر العائلة منذ عدة سنوات إلى مكان لم يُسمح لأحد بتسميته، والذي تفضل حتى الآن عدم الكشف عنه احترامًا لخصوصيته. تُرك لها رعاية أشقائها الصغار بينما كانت تتظاهر للعالم الخارجي بأن كل شيء على ما يرام في المنزل. في ذلك الوقت بدأ إدمان ماريا على الكحول في منتصف العشرينات من عمرها، في ذلك العمر تدربت على تدبير أمورها والتعامل مع إصدارات مختلفة من الواقع.

لتوضيح أهمية الصدق في حياتها الجديدة الخالية من الثمل، أخبرتني بهذه القصة.

«عدت إلى المنزل من العمل ووجدت طرداً من أمازون لماريو» ماريو هو شقيق ماريا الأصغر. فهي وزوجها دييغو يقطنان مع ماريو كوسيلة لدعم بعضهما بعضًا، وتوفير الإيجار في سوق العقارات الراقية في وادي السيليكون.

«قررت فتحه على الرغم من أنه لم يكن موجهًا إليّ. كان جزء مني يعلم أنه لا ينبغي عليّ ذلك. عندما فتحت طردًا سابقًا له من قبل، غضب مني بشدة. لكنني كنت أعلم أنه يمكنني استخدام نفس العذر الذي استخدمته في المرة السابقة، وهو أنني ظننت بالخطأ أنه اسمي، نظرًا للتشابه الكبير بين اسمينا. قلت لنفسي إنني: أستحق متعة صغيرة بعد يوم طويل من العمل الشاق. لا أتذكر الآن ما كان بالداخل».

«بعد أن فتحت الطرد، أعدت إغلاقه وتركته مع بقية البريد. حتى أكون أكثر صدقًا، لقد نسيت ذلك. عاد ماريو إلى المنزل بعد

بضـع سـاعات واتهمنـي عـلى الفـور بفتحـه. كذبـت وقلـت إننـي لم أفعـل. سـألني مـرة أخـرى وكذبـت مـرة أخـرى. ظـل يقـول: «يبـدو أن أحدهـم فتحـه». ظللـت أقـول، «لم أكـن أنـا». ثـم كان غاضبًـا حقًـا وأخـذ بريـده وطـرده ودخـل غرفتـه وأغلـق البـاب.

«لقـد نمـت بشـكل سـيئ في تلـك الليلـة. في صبـاح اليـوم التـالي، عرفـت مـا يجـب عـلي فعلـه. دخلـت المطبـخ حيـث كان ماريـو ودييغـو يتنـاولان الإفطـار وقلـت: «ماريـو، لقـد فتحـت طـردك. كنـت أعلـم أنـه لـك، لكننـي فتحتـه عـلى أي حـال. ثـم حاولـت إخفـاء الأمـر. ثـم كذبـت بشـأن ذلـك. أنـا آسـفة جـدا. أرجـو أن تغفـر لي»

قلت: «أخبريني لماذا الصدق جزء مهم من شفائك؟»

«عندمـا كنـت أشرب لم أكـن لأعـترف بالحقيقـة أبـداً. في ذلـك الوقـت، كذبـت بشـأن كل شيء ولم أتحمـل مسـؤولية الأشـياء التـي فعلتهـا. كان هنـاك الكثـير مـن الأكاذيـب، ونصفهـا لم يكـن منطقيًـا أو قابـلاً للتصديـق».

أخـبرني زوج ماريـا، دييغـو، ذات مـرة كيـف اعتـادت ماريـا الاختبـاء في الحـمام للـشرب، تقـوم بتشـغيل الـدش حتـى لا يسـمع دييغـو صـوت زجاجـات البـيرة وهـي تُفتـح، ولم تـدرك أنـه يسـتطيع سـماع قرقعـة فتاحـة الزجـاج التـي كانـت تخبئهـا خلـف بـاب الحـمام. وصـف كيـف كانـت تـشرب سـت عبـوات في جلسـة واحـدة، ثـم تسـتبدل البـيرة بالمـاء وتقـوم بإعـادة إغـلاق الغطـاء. «هـل اعتقـدت حقًـا أننـي لـن أكـون قـادرًا عـلى شـم رائحـة الغـراء، أو تـذوق الفـرق بـين المـاء والكحـول؟»

قالـت ماريـا، «لقـد كذبـت للتسـتر عـلى شربي، لكننـي كذبـت بشـأن أشـياء أخـرى أيضًـا. أشـياء لا تهـم حتـى: إلى أيـن أذهـب؟ متـى سـأعود؟ لمـاذا تأخـرت؟ مـا أكلتـه عـلى الإفطـار».

طـورت ماريـا عـادة الكـذب. مـا بـدا كوسـيلة للتسـتر عـلى شرب والدتهـا وغيـاب والدهـا، وفي النهايـة إدمانهـا، تحـول إلى كـذب مـن أجلـه. لقـد كـبرت لتتعلـم العكـس.

مـن السـهل بشـكل ملحـوظ الوقـوع في عـادة الكـذب. ننخـرط جميعًـا في الكـذب المنتظـم، في معظـم الأوقـات دون أن نـدرك ذلـك. أكاذيبنـا صغـيرة جدًا وغـير محسوسـة لدرجـة أننـا نقنـع أنفسـنا بأننـا نقـول الحقيقـة. أو أنـه لا يهـم، حتـى لـو علمنـا أننـا نكـذب.

«عندمـا أخـبرتُ ماريـو بالحقيقـة في ذلـك اليـوم، عـلى الرغـم مـن أننـي كنـت أعـرف أنـه سـيكون غاضبًـا، كنـت أعـرف أن شـيئًا مـا قـد تغـير حقًـا في حيـاتي. كنـت أعلـم أننـي ملتزمـة بعيـش الحيـاة بطريقـة مختلفـة، بطريقـة أفضـل. لقـد انتهيـت مـن كل تلـك الأكاذيـب الصغـيرة التـي تمـلأ مؤخـرة ذهنـي وتجعلنـي أشـعر بالذنـب والخـوف.. مذنبـة بسـبب الكـذب وخائفـة مـن أن يكتشـف أحدهـم ذلـك. أدركـت أنـه طالمـا أننـي أقـول الحقيقـة، فـلا داعـي للقلـق بشـأن أي مـن ذلـك. أنـا حـرة. بعـد أن أخـبرت أخـي بالحقيقـة بشـأن الطـرد، كانـت نقطـة انطـلاق لتقـارب علاقتنـا. عـدت إلى الطابـق العلـوي بعـد ذلـك وأنـا أشـعر أننـي بحالـة جيـدة حقًـا».

الصـدق الصـارم – أي قـول الحقيقـة عـن الأشـياء الكبـيرة والصغـيرة،

خاصة عندما يفضح ذلك نواقصنا ويترتب عليه عواقب- أمر ضروري ليس فقط للتعافي من الإدمان ولكن لنا جميعًا إذا ما أردنا محاولة عيش حياة أكثر توازنًا في نظامنا البيئي المشبع بالمكافآت. إن ذلك يعمل على عدة مستويات.

أولاً: الصدق الصارم يعزز الوعي بأفعالنا. ثانيًا: يعزز الروابط الإنسانية الحميمة. ثالثًا: يؤدي ذلك إلى سيرة ذاتية صادقة، تحملنا المسؤولية ليس فقط أمام حاضرنا ولكن أيضًا أمام ذواتنا المستقبلية. علاوة على ذلك، فإن قول الحقيقة أمر معدٍ، وقد يمنع حتى تطور الإدمان في المستقبل.

الوعي

في وقت سابق في هذا الكتاب كنت قد قدمت الأسطورة اليونانية لأوديسيوس لتوضيح جهاد النفس الجسدي. هناك خاتمة غير معروفة لهذه الأسطورة ذات صلة بما يدور في هذا الفصل.

ستتذكرون أن أوديسيوس طلب من طاقمه ربطه بصاري سفينته الشراعية لتجنب إغراء صوت غناء الحوريات الجذاب. ولكن إذا فكرت في الأمر، كان بإمكانه ببساطة وضع شمع العسل في أذنيه كما أمر بقية طاقمه بالقيام به ويجنب نفسه الألم والحزن. لم يكن أوديسيوس نهمًا للعذاب. ولكن يمكن فهم الأمر من منطلق آخر، إذ لا يمكن قتل الحوريات إلا إذا عاش من سمعها ليروي القصة بعد ذلك. هزم أوديسيوس الحوريات من خلال سرد رحلته القريبة من الموت. كان القتل هو رواية الحدث.

تسلط أسطورة أوديسيوس الضوء على سمة رئيسة لتغيير السلوك، وهي أن سرد تجاربنا يمنحنا التفوق عليها. سواء في سياق العلاج النفسي، أو التحدث إلى المرشد في مجموعة المدمنين المجهولين، أو الاعتراف لكاهن، أو الثقة في صديق، أو الكتابة في مجلة، فإن كشفنا الصادق يقدم الراحة لتصرفاتنا، مما يسمح لنا برؤية تصرفاتنا للمرة الأولى. هذا ينطبق بشكل خاص على السلوكيات التي تنطوي على مستوى من التلقائية خارج وعينا المدرك.

عندما كنت أقرأ الروايات الرومانسية بشكل قهري، كنت أدرك

ذلـك جزئيًـا فقـط. بمعنـى أننـي كنـت عـلى علـم بالسـلوك الـذي لم أكـن علـى علـم بـه في نفـس الوقـت. هـذه ظاهـرة معـترف بهـا جيـدًا في الإدمـان، وهـي نـوع مـن الحالـة غـير الواعيـة تشـبه حلـم اليقظـة، وغالبًـا مـا يشـار إليهـا باسـم الإنـكار.

مـن المحتمـل أن ظاهـرة الإنـكار تعمـل مـن خـلال الانفصال بـين جزء مسـار المكافـأة في دماغنـا ومناطـق القشـرة الدماغيـة العليـا التـي تسـمح لنـا بسـرد أحـداث حياتنـا، وتقديـر العواقـب، والتخطيـط للمسـتقبل؛ لذلـك تتضمـن العديـد مـن أشـكال عـلاج الإدمـان تقويـة وتجديـد الروابـط بـين هـذه الأجـزاء مـن الدمـاغ.

درس عـالم الأعصـاب **كريسـتيان راف** وزمـلاؤه الآليـات البيولوجيـة العصبيـة للصـدق. في إحـدى التجـارب، التـي أجريـت عـلى 145 مـن المشـاركين، للعـب لعبـة قامـوا فيهـا باختيـار النـرد مقابـل المـال باسـتخدام واجهـة الكمبيوتـر. قبـل كل لفـة، أشـارت شاشـة الكمبيوتـر إلى النتائـج التـي سـتحقق المـردود النقـدي، التـي بلغـت حتـى 90 فرنـكًا سـويسريًا (حـوالي 100 دولار أمريكـي).

عـلى عكـس المقامـرة في الكازينـو، يمكـن للمشـاركين الكـذب بشـأن نتائـج رمـي النـرد لزيـادة مكاسـبهم. تمكـن الباحثـون مـن تحديـد درجـة الغـش مـن خـلال مقارنـة متوسـط النسـبة المئويـة لرميـة النـرد الناجحـة المبلـغ عنهـا مقابـل المعيـار المقـدر بـ 50 في المائـة المتضمنـة عـلى تقاريـر تفيـد بصدقهـا وصحتهـا. ليـس مـن المسـتغرب أن يكـذب المشـاركون كثـيرًا.

بالمقارنـة مـع معيـار الصـدق بنسـبة 50 ٪، أفـاد المشـاركون أن 68 ٪ مـن قوائـم رمـي النـرد كانـت تحقـق النتيجـة المرجـوة.

ثـم اسـتخدم الباحثـون التنبيـه الكهربائـي لتعزيـز الإثـارة العصبيـة في قـشرة الفـص الجبهـي الدماغـي للمشـاركين، باسـتخدام أداة تسـمى **التنبيه باسـتخدام التيـار المبـاشر عـبر القحـف.**

قـشرة الفـص الجبهـي هـي الجـزء الأمامـي مـن دماغنـا، خلـف الجبهـة مبـاشرة، المسـؤولة عـن صنـع القـرار وتنظيـم المشـاعر والتخطيط المسـتقبلي، والعديـد مـن العمليـات المعقـدة الأخـرى. وتقـوم بـدور رئيـس في قدرتنـا عـلى سرد القصـص. وجـد الباحثـون أن الكـذب انخفـض بمقـدار النصـف عندمـا ارتفعـت الإثـارة العصبيـة في قـشرة الفـص الجبهـي. بالإضافـة إلى ذلـك، فـإن زيـادة الصـدق «لا يمكـن تفسـيرها بالتغـيرات في المصلحـة الماديـة الذاتيـة أو المعتقـدات الأخلاقيـة والتـي تـم عزلهـا مـن المشـاركين في التجربـة مثـل اندفـاع المشـاركين، والاسـتعداد للمخاطـرة، والمـزاج».

وخلصـوا إلى أنـه يمكـن تعزيـز الصـدق مـن خـلال تحفيـز قـشرة الفـص الجبهـي، بـما يتفـق مـع فكـرة أن «الدمـاغ البـشري قـد طـور آليـات مكرسـة للتحكـم في السـلوكيات الاجتماعيـة المعقـدة».

قادتنـي هـذه التجربـة إلى التسـاؤل عـما إذا كانـت ممارسـة الصدق يمكن أن تحفـز التنشـيط القـشري في الفـص الجبهـي. أرسـلت بريـدًا إلكترونيًـا إلى كريسـتيان راف في سـويسرا لأسـأل عـن رأيـه في هـذه الفكـرة. وكان سـؤالي كالتـالي: »إذا كان تحفيـز قـشرة الفـص الجبهـي يجعـل النـاس أكثـر صدقًـا،

فهـل مـن الممكـن أيضًـا أن يكـون الصـدق محفـزاً لقـشرة الفـص الجبهـي؟ هـل يمكـن أن تـؤدي ممارسـة قـول الحقيقـة إلى تعزيـز النشـاط والإثـارة في أجـزاء مـن الدمـاغ الـذي نسـتخدمه للتخطيـط المسـتقبلي وتنظيـم المشـاعر والإشـباع المتأخـر؟».

أجـاب: «سـؤالك منطقـي. ليـس لـدي إجابـة نهائيـة عليـه، لكننـي أشـاركك حدسـك بـأن العمليـة العصبيـة المخصصـة (مثـل عمليـة الفـص الجبهـي المتضمنـة لعمليـة الصـدق) يجـب تعزيزهـا مـن خـلال الاسـتخدام المتكـرر. هـذا مـا يحـدث خـلال معظـم أنـواع التعلـم، وفقًـا لشـعار **دونالـد هيـب** القديـم، «أن الخلايـا التـي تقـدح معًـا ترتبـط معًـا»

لقـد أحببـت إجابتـه؛ لأنهـا تعنـي أن ممارسـة الصـدق الصـارم قـد تقـوي الدوائـر العصبيـة المخصصـة بنفـس الطريقـة التـي يقـوي بهـا تعلـم لغـة ثانيـة، أو العـزف عـلى البيانـو، أو إتقـان أحجيـة السـودوكو الدوائـر الأخـرى.

تماشـيًا مـع التجربـة الحيـة للأشـخاص في فـترة التعـافي مـن الإدمـان، قـد يغـير قـول الحقيقـة الدمـاغ، ممـا يسـمح لنـا بـأن نكـون أكثـر وعـيًا بميزان الألم واللـذة والعمليـات العقليـة التـي تـؤدي إلى الإفـراط في الاسـتهلاك القهـري، وبالتـالي تغيـير سـلوكنا.

***

ظهـر وعـيي بمشـكلتي مـع الروايات الرومانسـية في عـام 2011، تحديداً عندمـا كنـت أقـوم بتدريـس مجموعـة مـن الأطبـاء المقيمـين في قسـم الطـب

النفسي في سان ماتيو عن كيفية التحدث إلى المرضى حول السلوكيات التي تسبب الإدمان. وكانت المفارقة أنني لم أفوت التجربة.

كنت في فصل دراسي بالطابق الأول في المركز الطبي لسان ماتيو، أقدم محاضرة لتسعة من الأطباء المقيمين في قسم الطب النفسي حول كيفية إجراء محادثات صعبة في كثير من الأحيان مع المرضى حول تعاطي المخدرات والكحول. توقفت جزئيًا خلال المحاضرة لدعوة الطلاب للانخراط في تمرين تعليمي: «اقترن بشريك لمناقشة عادة تريد تغييرها، وناقش بعض الخطوات التي قد تتخذها لإجراء هذا التغيير».

تشمل الأمثلة الشائعة لما يتحدث عنه الطلاب في هذا التمرين «أريد أن أتمرن أكثر» أو «أريد تناول كميات أقل من السكر». بعبارة أخرى، مواضيع أكثر أمانًا. عادة لا يتم تناول مواضيع الإدمان الخطير، في حال كانوا يعانون منها. ومع ذلك، من خلال الحديث عن أي سلوك لا يسعدون به ويريدون تغييره، يكتسب الطلاب نظرة ثاقبة لما قد يكون عليه المرضى لإجراء هذه المحادثات معهم كمقدمي رعاية صحية. هناك دائمًا فرصة لاكتشاف شيء ما عن أنفسهم في هذه العملية.

أدركت أنه مع وجود عدد فردي للطلاب، من الواجب علي أن أشارك الطالب الذي لم يجد شريكاً للقيام بالتمرين. اقترنت بشاب يتحدث بصوت منخفض، وعميق التفكير، إذ كان يستمع باهتمام طوال المحاضرة. أخذت دور المريض حتى يتمكن من ممارسة مهاراته. ثم نقوم بالتبديل.

سـألني عـن سـلوك أردت تغيـيره. طريقتـه اللطيفـة دعتنـي إلى الإفصـاح. ولدهشـتي، بـدأت أخـبره بنسـخة ملطفـة مـن إدمـاني على قـراءة الروايـات في وقـت متأخـر مـن الليـل. لم أحـدد مـا كنـت أقـرؤه أو مـدى المشـكلة.

قلـت: «أبقـى مسـتيقظة حتـى وقـت متأخـر جـدًا بسـبب قـراءة الروايـات بالليـل، وهـذا يتعـارض مـع نومـي. أود أن أغـير ذلـك».

بمجـرد أن قلـت ذلـك، اسـتوعبت أنـه حقيقـي، سـواء سـهري لسـاعات متأخـرة ورغبتـي في تغيـير السـلوك. حتـى تلـك اللحظـة، لم أكـن عـلى درايـة بـأي مـن هذيـن الأمريـن.

سـأل: «لماذا تريديـن إجـراء هـذا التغيـير؟»، مسـتخدمًا سـؤالًا قياسـيًا مـن المقابـلات التحفيزيـة التـي تُعـد منهجًـا للاستشـارات والتوجيـه الـذي طـوره علـماء النفـس السريـري كل مـن **ويليـام آر ميلـر وسـتيفن رولنيـك** لاستكشـاف الدوافـع الداخليـة وحـل التناقـض.

قلـت: «إنـه يتعـارض مـع قـدرتي عـلى أن أكـون فعالـة كـما أرغـب أن أكـون، سـواء في العمـل أو مـع أطفـالي».

أومأ برأسه. «هذه تبدو وكأنها أسباب وجيهة».

كان عـلى حـق. كانـت هـذه أسـباب وجيهـة. حـين أفصحـت عنهـا بصـوت عـالٍ، أدركـت لأول مـرة مـدى تأثـير سـلوكي سـلبًا عـلى حيـاتي والأشـخاص الذيـن أهتـم بهـم.

ثـم سـأل: «عـمَّ سـتتخلين إذا أوقفـت هـذا السـلوك؟» أجبـت عـلى الفـور «سـأتخلى عـن المتعـة التـي أحصـل عليهـا مـن القـراءة. أنـا أحـب الهـروب»، «لكـن هـذا الشـعور ليس مهـمًا بالنسبة لي مثـل عائلتـي وعملي».

مـرة أخـرى، حـين قمـت بقـول ذلـك بصـوت عـالٍ، أدركـت أنـه صحيـح: أنـا أقـدر عائلتـي وعمـلي فـوق متعتـي، ولكـي أعيـش وفقًـا لقيمـي؛ كنـت بحاجـة إلى وقـف القـراءة القهريـة وممارسـة الهـروب.

«مـا الخطـوة التـي يمكنـك اتخاذهـا لتغيـير هـذا السـلوك؟» «يمكننـي التخلـص مـن القـارئ الإلكـتروني. سـهولة الوصـول إلى الكتـب منخفضـة التكلفـة التـي تغـذي رغبـة القـراءة في وقـت متأخـر مـن الليـل».

قال مبتسماً: «تبدو فكرة جيدة». لقد انتهينا من كوني المريضة.

في اليـوم التـالي، ظللـت أفكـر في محادثتنـا. قـررت أن آخـذ اسـتراحة من الروايـات الرومانسـية للشـهر المقبـل. أول شيء فعلتـه هـو التخلـص مـن القـارئ الإلكـتروني. خـلال الأسـبوعين الأولـين، عانيـت مـن انسـحاب منخفـض، بما في ذلـك القلـق والأرق، خاصـة في الليـل قبـل النوم مباشرة، وهـو الوقـت الـذي كنـت أقـرأ فيـه القصـص عـادةً. لقـد فقـدت فـن النـوم بمفـردي. في نهايـة الشـهر، كنـت أشـعر بتحسـن وأعطيـت إذنًـا لـذاتي للقـراءة الرومانسـية مـرة أخـرى، وكنـت أخطـط للقـراءة باعتـدال أكـبر.

بـدلاً مـن ذلـك، انغمسـت في الإثـارة الجنسـية، وسـهرت ليلتـين متتاليتـين وشـعرت بالإرهـاق نتيجـة لذلـك. لكننـي الآن رأيـت سـلوكي

على حقيقته -نمط قهري ومدمر للذات- مما جعلني أفقد المتعة التي حصلت عليها. شعرت بتصميم متزايد لوقف هذا السلوك إلى الأبد. كانت أحلام يقظتي تقترب من نهايتها.

الصدق يعزز حميمية الروابط الإنسانية:

قـول الحقيقـة يجـذب النـاس، خاصـة عندمـا نكـون عـلى اسـتعداد لفضـح نقـاط ضعفنـا. ويُعتقـد أن هـذا غـير منطقـي؛ لأننـا نفـترض أن الكشـف عـن عيوبنـا والجوانـب الأقـل استحسـانًا لأنفسـنا سيجعل النـاس يهربـون منـا. مـن المنطقـي أن يبتعـد النـاس عنـا عندمـا يدركـون عيـوب شـخصيتنا وتجاوزاتنـا.

في الواقـع، يحـدث العكـس، يقـترب النـاس. إنهـم يـرون في انكسـارنا ضعفهـم وإنسـانيتهم. فهـم مطمئنـون إلى أنهـم ليسـوا وحدهـم في شـكوكهم ومخاوفهـم ونقـاط ضعفهـم.

***

التقيـت أنـا وجاكـوب عـلى مـدار الأشـهر والسـنوات التـي أعقبـت انتكاسـته وعودتـه لممارسـة العـادة السريـة بصـورة قهريـة مفرطـة. في ذلـك الوقـت استمر في الامتنـاع عـن سـلوكياته المسـببة للإدمـان. كانـت ممارسـة الصـدق بصرامـة، خاصـة مـع زوجتـه، أسـاس تعافيـه المسـتمر. في إحـدى زياراتنـا، شـاركني بقصـة حدثـت بعـد فـترة وجيـزة مـن عودتـه هـو وزوجتـه معًـا.

كانـت تقـوم زوجتـه بترتيـب الحـمام، بعـد يـوم مـن عودتهـا إلى منزلهـما المشـترك، حينهـا لاحظـت أن إحـدى حلقـات سـتارة الاسـتحمام مفقـودة. سـألت جاكـوب عـما إذا كان يعـرف مـا حـدث لهـا.

قـال لي جاكـوب: «لقـد تجمـدت». «أعـرف تمامًـا مـا حـدث مـع حلقـة

ستارة الاستحمام، لكنني لا أريد أن أخبرها. لدي العديد من الأسباب الوجيهة. حدث ذلك منذ وقت طويل، ولا أرغب في إزعاجها. خصوصاً بعد أن تحسنت أمورنا بصورة جيدة، في حال أخبرتها سوف أفسد الأمر».

لكنه ذكّر نفسه بعد ذلك بمدى تدمير كذبه وعبثه لعلاقتهما. لقد وعدها، قبل أن تعود للعيش معه، بأنه سيكون صادقًا معها مهما حدث.

«لذلك قلت لها إنني استخدمتها في تجميع إحدى آلاتي، منذ ما يقرب من عام، بعد مغادرتك. إنه ليس شيئًا حديثًا. لكنني وعدتك بأن أكون صادقاً معك؛ لذلك أنا أقول لك»

سألت: «ماذا فعلت؟».

«اعتقدت أنها ستخبرني أن الأمر انتهى وستغادر مرة أخرى. لكنها لم تصرخ في وجهي. ولم تتركني، بدلا من ذلك. وضعت يدها على كتفي وقالت: «شكرًا لك على إخباري الحقيقة». ثم عانقتني».

***

تعد الحميمية مصدرًا للدوبامين. في حين يرتبط هرمون الأوكسيتوسين، بالوقوع في الحب، والترابط بين الأم والطفل، والعلاقة الجنسية بين الأزواج مدى الحياة، وهو يرتبط بمستقبلات الخلايا العصبية التي تفرز الدوبامين في مسار مكافأة الدماغ، وتعزز إطلاقه في مسار دائرة المكافأة. بعبارة أخرى، يؤدي الأوكسيتوسين إلى زيادة

الدوبامين في الدماغ، وهو اكتشاف حديث أجراه علماء الأعصاب في جامعة ستانفورد **لين هونغ وروب مالينكا** وزملاؤهم.

بعد أن كشف جاكوب الأمر بصدق لزوجته، تلاه تعبيرها عن الدفء والتعاطف، ربما شهد جاكوب ارتفاعًا في الأوكسيتوسين والدوبامين في مسار مكافأته، مما سوف يشجعه على القيام بذلك مرة أخرى.

في حين أن قول الحقيقة يعزز الارتباط الإنساني، فإن الإفراط في الاستهلاك القهري للسلع عالية الدوبامين هو مناهض لأطروحة التعلق الإنساني. يؤدي الاستهلاك إلى العزلة واللامبالاة، حيث يأتي المخدر ليحل محل المكافأة التي يتم الحصول عليها من العلاقة مع الآخرين.

تظهر التجارب أن الجرذ الحر سيعمل بشكل غريزي على تحرير فأر آخر محاصر داخل زجاجة بلاستيكية. ولكن بمجرد السماح لهذا الجرذ الحر بالإدارة الذاتية لتعاطي الهيروين بنفسه، يصبح عالقاً في ضباب أفيوني بحيث لا يهتم بأحد من أفراد جنسه.

***

أي سلوك يؤدي إلى زيادة الدوبامين يمكن أن يستغل بعدة صور. ما أشير إليه هنا هو ذلك «الإفصاح الإباحي» الذي أصبح سائدًا في الثقافة الحديثة، حيث يصبح الكشف عن الجوانب الحميمة لحياتنا وتجاربنا وسيلة للتلاعب بالآخرين لتحقيق نوع معين من الإشباع

الأنـاني، بـدلاً مـن تعزيـز تلـك العلاقـة الحميمـة مـن خـلال لحظـات مـن الإنسـانية المشـتركة.

في مؤتمـر طبـي حـول الإدمـان في عـام 2018، جلسـت بجانـب رجـل ذكـر لي إنـه يتعـافى عـلى المـدى الطويـل مـن الإدمـان. كان هنـاك لـيروي قصة تعافيـه للجمهـور. قبـل أن يصعـد عـلى خشـبة المسـرح مباشـرة، التفـت إلي وقـال: «اسـتعدي للبـكاء». قمـت بتأجيـل تعليقـي، خصوصًـا أن توقعـه لـرد فعـلي عـلى قصتـه قـد أزعجنـي.

لقـد روى بالفعـل قصـة فظيعـة عـن الإدمـان والتعـافي، لكنني لم أتأثـر بالبـكاء، الأمـر الـذي فاجـأني لأنني عـادة مـا أتأثـر بشـدة بقصـص المعانـاة والتوبـة. في هـذه الحالـة، بـدت قصتـه غـير صحيحـة لـكل مـا قـد يكـون صحيحًـا مـن الناحيـة الواقعيـة. فالكلـمات التـي تحـدث بهـا والعبـارات والأسـلوب الخطـابي التمثيـلي لا تتوافـق مـع المشـاعر التـي تقـف خلـف القضيـة الأساسـية، وهـي مشـاركته لنـا بقصـة تعافيـه ونضالـه. بـدلاً مـن شـعوري بأنـه كان يمنحنـا الحـق في مشـاركته تجربتـه المؤلمـة، شـعرت أنه كان متلاعبًـا ومحبًـا للفـت الأنظـار. قـد يكـون الأمـر متعلقًـا بتكـراره لقصتـه في كل مـرة، ممـا جعلهـا مسـتهلكة بالنسـبة لـه. مهـما كان السـبب، لم تكـن قصتـه قـادرة عـلى منحـي فرصـة للتعلـم والمشـاركة.

هنـاك ظاهـرة معروفـة في اجتماعـات مدمنـي الكحـول المجهولـين تدعـى» مفاخـر السـكارى»، في إشـارة إلى حكايـات ومآثـر فرديـة لمدمـن الكحـول التـي يتـم مشـاركتها للترفيـه والتباهـي بـدلاً مـن التعليـم والتعلـم. تميـل قصـص السـكارى إلى إثـارة الرغبـة الشـديدة للشـرب بـدلاً مـن تعزيـز

التعافي. فالخط الفاصل بين الإفصاح الذاتي الصادق ومفاخر السكارى هو خط رفيع، بما في ذلك الاختلاف الدقيق في المحتوى والنبرة والتناغم والتأثير، يمكن معرفته بوضوح عند التعرض له.

آمل من إفصاحي هنا، سواء ما هو خاص بي أو بمرضاي الذين منحوني الإذن بمشاركة قصصهم، ألا ينحدر ويضل طريقه وينحرف إلى الجانب الخطأ كما في قصص مفاخر السكارى.

السير الذاتية الصادقة تخلق المساءلة.

يمكـن تشـبيه الحقائـق الوحيـدة والبسـيطة حـول حياتنـا اليوميـة بالروابط المتصلة بسلسلة، حيث تترجم إلى روايات سيرة ذاتية صادقة. تُعـد روايـات السـيرة الذاتيـة مقياسًـا أساسـيًا للوقـت والتجـارب التـي نعيشـها. القصـص التـي نرويهـا عـن حياتنـا لا يمكـن اعتبارهـا كمقيـاس لماضينـا فقـط، ولكـن يمكنهـا أيضًـا تشـكيل سـلوكنا المسـتقبلي.

خـلال أكثـر مـن عشريـن عامًـا كطبيبـة نفسـية، وأنـا أسـتمع إلى عـشرات الآلاف مـن قصـص المـرضى، تكونـت لـدي قناعـة، بـأن الطريقـة التـي نـروي بهـا قصصنـا الشـخصية هـي علامـة ومـؤشر عـلى الصحـة العقليـة.

المـرضى الذيـن يـروون قصصًـا غالبًـا مـا يكونـون فيهـا الضحيـة، ونـادرًا مـا يتحملـون المسـؤولية عـن النتائـج السيئة لسـلوكهم، في الغالـب لا يبـدو عليهـم أي تحسـن ويبقـون في دائـرة الألم أو الادمان. إنهم مشـغولون جـدًا بإلقـاء اللـوم عـلى الآخريـن بحيـث لا يمكنهـم التركيـز عـلى علتهـم ومحاولـة التعـافي منهـا. عـلى النقيـض مـن ذلـك، عندمـا يبـدأ مرضـاي في سرد القصـص التـي تصـور مسـؤوليتهم بدقـة، أعلـم أنهـم يتحسـنون.

يعكـس سرد الضحيـة اتجاهًـا مجتمعيًـا واسـعاً، نميـل فيـه جميعًـا إلى رؤيـة أنفسـنا ضحايـا للظـروف المحيطـة، ونسـتحق قـدراً مـن التعويـض أو المكافـأة عـلى معاناتنـا. حتـى عندمـا يكـون الفـرد ضحيـة فعليـة، إذا

لم يتجاوز السرد نقطة الشعور بالضحية أبدًا، فمن الصعب حدوث الشفاء.

تتمثل إحدى وظائف العلاج النفسي الجيد في مساعدة الناس على سرد قصص الشفاء. إذا كان سرد السيرة الذاتية نهرًا، فإن العلاج النفسي هو الوسيلة التي يتم بها رسم خرائط لهذا النهر، وفي بعض الحالات إعادة توجيه مساره.

ترتبط قصص الشفاء ارتباطًا وثيقًا بأحداث الحياة الواقعية. إن البحث عن الحقيقة وإيجادها، أو أقرب تقدير ممكن لها من خلال ما هو متاح من بيانات، يتيح لنا فرصة الاستبصار والفهم الحقيقيين، مما يسمح لنا بتبني خيارات واعية.

كما أشرت من قبل، فإن الممارسة الحديثة للعلاج النفسي في بعض الأحيان لا تحقق هذا الهدف السامي. لقد أصبحنا كمقدمي رعاية صحية عقلية عالقين في ممارسة التعاطف لدرجة أننا فقدنا حقيقة أن التعاطف دون مساءلة هو محاولة قصيرة النظر لتخفيف المعاناة. إذا أعاد المعالج والمريض إنشاء قصة ما، يكون فيها المريض ضحية دائمة لقوى خارجة عن إرادته، فمن المحتمل أن هذا يعزز استمرارية المريض في الشعور بأنه ضحية.

ولكن إذا كان بإمكان المعالج مساعدة المريض على تحمل المسؤولية إن لم يكن عن الحدث نفسه، بل عن كيفية تفاعله تجاه الحدث في اللحظة الآنية، ففي الغالب يصبح هذا المريض مؤهلاً للمضي قدمًا في حياته.

لقـد تأثـرت بشـدة بفلسـفة وتعاليـم اجتماعـات مدمنـي الكحـول المجهولـين حـول هـذه النقطـة. فأحـد شـعاراتهم البـارزة، والتـي غالبًـا مـا تُطبـع بخـط عريـض في كتيباتهـم، هـو «أنـا مسـؤول».

بالإضافـة إلى المسـؤولية، يؤكـد مدمنـو الكحـول المجهولـون عـلى «الصـدق الصـارم» كمبـدأ مركـزي وأسـاس لفلسـفتهم، وحتـى تنسـجم هـذه الأفـكار معـاً، تتطلـب الانتقـال إلى الخطـوة الرابعـة مـن خطواتهـم التي يبلـغ عددهـا 12 خطـوة، وتشـير الخطـوة الرابعـة إلى محوريـة القيـام بـ «جـرد أخلاقـي خـالٍ مـن الخـوف»، حيـث ينظـر الفرد في عيـوب شـخصيته وكيف أسـهمت في حـدوث المشـكلة؟ الخطـوة الخامسـة هـي «خطـوة الاعـتراف». حيـث يعـترف فيـه أعضـاء اجتماعـات مدمنـي الكحـول المجهولـين لـ «الله ولأنفسـنا ولإنسـان آخـر يعـاني مثلنـا». يمكـن أن يكـون لهـذا النهـج المبـاشر والعمـلي والمنهجـي تأثـير قـوي وهـادف للتغيـير.

لقـد اختـبرت هـذا شـخصيًا في الثلاثينيـات مـن عمـري أثنـاء تدريبـي عـلى الطـب النفسـي في سـتانفورد. اقـترح أسـتاذي ومـشرف العـلاج النفسي الخـاص بي، الـذي جئـت عـلى ذكـره في مقدمـة هـذا الكتـاب (مرتديًـا قبعـة عـلى طريقـة أفـلام إنديانـا جونـز)، أن أجـرب 12 خطـوة كوسـيلة علاجيـة أواجـه بهـا مشـكلتي، التـي تتمحـور حـول استيائي الدائـم مـن والـدتي. لقد أدرك معالجـي، منـذ وقـت طويـل بأننـي كنـت أتشـبث بغضبـي بطريقـة فيهـا قـدر كبـير مـن الاجـترار والتكـرار، أشـبه بالسـلوك الإدمـاني. لقـد أمضيـت سـنوات سـابقة في العـلاج النفسـي في محاولـة لمعرفـة ماهيـة علاقتـي بهـا، وأثـر ذلـك عـليّ، كونـه يغـذي غضبـي تجاههـا لكونهـا ليسـت الأم التـي أريدهـا أن تكـون أمـي، أو الأم التـي اعتقـدت أننـي بحاجـة إليهـا.

من خلال إجراءات الإفصاح الواسعة، للكشف عن الذات، شاركني مشرفي خبرته، وذكر لي أنه تعافى منذ عقود من إدمان الكحول، وأن الخطوات الاثنتي عشرة لمدمني الكحول المجهولين ساعدته على الوصول إلى التعافي. على الرغم من أن مشكلتي لم تكن الإدمان في حد ذاته، إلا أنه كان لديه شعور غريزي بأن الخطوات الـ 12 ستساعدني، ثم قرر أن يطبقها معي.

لقد عملت معه بجد لتطبيق الخطوات العلاجية، وكانت التجربة بالفعل هادفة للتغيير، وخاصة الخطوتين 4 و 5. لأول مرة في حياتي، بدلاً من التركيز على الطرق التي أدركت بها أن والدتي قد خذلتني، فكرت فيما أسهمت أنا به في علاقتنا المتوترة. ركزت على التفاعلات الأخيرة بدلاً من أحداث الطفولة، حيث كانت مسؤوليتي أثناء الطفولة أقل.

في البداية كان من الصعب بالنسبة لي أن أرى أي الطرق التي أسهمت بها في المشكلة. لقد رأيت نفسي حقًا كضحية عاجزة من جميع النواحي. كنت أركز على إحجامها عن زيارتي في منزلي أو تنمية علاقة مع زوجي وأولادي، على عكس علاقتها الوثيقة بإخوتي وأطفالهم. لقد شعرت بالاستياء مما اعتبرته عدم قدرتها على قبولي على حقيقتي، وشعوري بأنها تريدني أن أكون شخصًا مختلفًا، شخصًا أكثر دفئًا، وأكثر مرونة، وأكثر نكراناً للذات، وأقل اعتمادًا على الذات، وأكثر مرحًا

لكن بعد ذلك بدأت في الانخراط في عملية الكتابة المؤلمة.. نعم، فالكتابة على الورق، أدت إلى جعل عيوب شخصيتي والطرق التي

أسـهمتُ بهـا في تو تـر علاقتنـا، تصبـح حقيقيـة للغايـة، وأنـا أقوم بتجسـيدها كتابـةً، كـما قـال إسـخيلوس، «يجـب أن نعـاني، نعـاني مـن الحقيقـة»

الحقيقـة هـي أننـي قلقـة وخائفـة، عـلى الرغـم مـن أن قليـلاً هـم الأشـخاص الذيـن سيعتقدون ذلـك عني. فأنـا أحافـظ عـلى جـدول زمنـي صـارم، وروتـين يمكـن التنبـؤ بـه، والتـزام صـارم بقائمـة مهامـي، كوسـيلة لإدارة قلقـي. هـذا يعنـي أن الآخريـن غالبًـا مـا يضطـرون إلى الانصيـاع لإرادتي ومقتضيـات أهـدافي.

عـلى الرغـم مـن أن الأمومـة هـي تجربـة ثريـة ومجزيـة في حيـاتي، إلا أنهـا كانـت أيضًـا الأكثـر إثـارة للقلـق، ومـن هنـا وصلـت دفاعـاتي وطـرق التأقلـم إلى آفـاق جديـدة عندمـا كان أطفـالي صغـارًا. إذا نظرنـا إلى الـوراء، أدركـت أنـه لا يمكـن أن يكـون ممتعًـا لأي شـخص أن يـزور منزلنـا خـلال ذلـك الوقـت، بـما في ذلـك والـدتي. لقـد حافظـت عـلى إحـكام قبضتـي عـلى إدارة منزلنـا وأصبحـت قلقـة للغايـة، خصوصًـا في حـال سـاءت الأمـور أو لم تكـن متفقـة مـع توقعـاتي. لقـد عملـت بـلا هـوادة، ولم أكـن أعطـي لنفسي أي وقـت، أو للأصدقـاء والعائلـة، سـواء للاسـتجمام أو الترفيـه، في الواقـع لم أكـن ممتعـة كثـيرًا في تلـك الأيـام باسـتثناء مـع أطفـالي، كـما أتمنـى ذلـك.

أمـا بالنسـبة لاسـتيائي مـن والـدتي لرغبتهـا في أن أكـون مختلفـة عـما كنـت عليـه، فقـد أدركـت بوضـوح مفاجـئ وصـادم أننـي مذنبـة بنفـس الـشيء تجاههـا. رفضـت قبولهـا عـلى حقيقتهـا، وأريدهـا بـدلاً مـن ذلـك أن تكـون كالأم تيريـزا التـي ستهبط إلى منزلنـا وتعتنـي بنـا جميعًـا، بـما في ذلـك زوجـي وأولادي، بالطريقـة التـي نحتاجهـا.

من خلال مطالبتها بالارتقاء إلى مستوى هذه الرؤية المثالية، لما اعتقدت أنه ما ينبغي أن تكون عليه الأم والجدة، تمكنت من رؤية عيوبها فقط وليس أي من صفاتها الجيدة، والتي تملك الكثير منها. إنها فنانة موهوبة. إنها ساحرة. يمكن أن تكون مرحة ومضحكة. لديها قلب لطيف ومعطاء، طالما أنها لا تشعر بأن تصرفاتها خاضعة للحكم أو الرفض.

بعد العمل على الخطوات، تمكنت من رؤية حقيقة هذه الأشياء بشكل أكثر وضوحًا، ومع ذلك، تلاشى استيائي. لقد تحررت من غضبي تجاه والدتي. ذلك العبء الثقيل، يا لها من راحة!

أسهم شفائي في تحسين علاقتي بها. كنت أقل تطلبًا، وأكثر تسامحًا، وأقل حكمًا عليها. لقد أدركت أيضًا العديد من الأشياء الإيجابية الناتجة عن خلافنا السابق، وهي أنني أتمتع بقدر من المرونة وأعتمد على نفسي بطرق ربما لم أكن أتمتع بها لو كنت أنا وهي أكثر توافقًا. ما زلت أحاول ممارسة هذا النوع من قول الحقيقة في جميع علاقاتي الآن. أنا لست ناجحة دائماً، وأريد بصورة غريزية إلقاء اللوم على الآخرين. في حال كنت منضبطة وجادة، فأنا أدرك أيضًا أنني مسؤولة. عندها أكون قادرة على الوصول إلى هذا المكان وسرد النسخة الحقيقية لنفسي وللآخرين، حينها أشعر بالصلاح والإنصاف، ذلك الشعور الذي يمنح العالم النظام الذي أتوق إليه.

يتيح لنا سرد السيرة الذاتية الصادق أن نكون أكثر أصالة وعفوية وحرية في الوقت الحالي.

قـدم المحلـل النفـسي **دونالـد وينيكـوت** مفهـوم «الـذات الزائفـة» في الستينيات. وفقًـا لوينيكـوت، فـإن الـذات الزائفـة هـي شـخصية مبنيـة ذاتيًا عـلى الدفـاع ضـد المطالـب الخارجيـة والضغـوط التـي لا تطـاق. افـترض وينيكـوت أن خلـق الـذات الزائفـة يمكـن أن يـؤدي إلى مشـاعر تتسـم بالخـواء العميـق. بمعنـى أنـه لا يوجـد شيء هنـاك سـوى الفـراغ.

أسـهمت وسـائل التواصـل الاجتماعـي في مشـكلة الـذات الزائفـة، فقـد سـهلت الأمـر علينـا، وشـجعتنا عـلى نظـم وتنسـيق روايـات عـن حياتنـا البعيـدة عـن الواقـع.

مريـضي تـوني وهـو شـاب في العشرينـات مـن عمـره، في حياتـه عـلى الإنترنـت، كان يركـض كل صبـاح للاسـتمتاع بـشروق الشـمس، ويقـضي اليـوم منخرطًـا في أنشـطة منتجـة وخلاقـة، وحصـل عـلى العديـد مـن الجوائـز. في حياتـه الواقعيـة، بالـكاد يسـتطيع النهـوض مـن السريـر، هـذا بالإضافـة إلى إدمانـه عـلى مشـاهدة المـواد الإباحيـة عـبر الإنترنـت، وكونـه عانـى مـن أجـل العثـور عـلى عمـل مربـح، وشـعوره بالعزلـة ومعاناتـه مـن الاكتئـاب والميـول الانتحاريـة، فالقليـل مـن حياتـه اليوميـة الحقيقيـة ظاهـرًا عـلى صفحتـه في الفيـس بـوك.

عندمـا تختلـف تجربتنـا الحيـة عـن صورتنـا المتوقعـة، فإننـا نميـل إلى الشـعور بالانفصـال وعـدم الواقعيـة، مثـل الصـور المزيفـة التـي أنشـأناها. يسـمي الأطبـاء النفسـيون هـذا الشـعور بتبـدد الشـخصية والغيـاب عـن الواقـع. إنـه شـعور مرعـب، يسـهم عـادة في تحفيـز الأفـكار الانتحاريـة. بعد كل شيء، إذا لم نشـعر بأننـا حقيقيـون، فـإن إنهـاء حياتنـا يصبـح بـلا عواقـب.

الترياق للذات الزائفة هو الذات الأصيلة. فالصدق الصارم، هو وسيلة للوصول إلى هناك. إنه يربطنا بوجودنا ويجعلنا نشعر بأننا حقيقيون في العالم. كما أنه يقلل من العبء المعرفي المطلوب للحفاظ على كل تلك الأكاذيب، ويحرر الطاقة العقلية للعيش بشكل أكثر عفوية في الوقت الراهن.

عندما نتخلص من تقديم الذات الزائفة، نكون أكثر انفتاحًا على أنفسنا والآخرين. كما كتب الطبيب النفسي **مارك إبستين** في كتابه «يستمر ليكون» عن رحلته الخاصة نحو الأصالة، «لم أعد أسعى لإدارة بيئتي، بدأت أشعر بالنشاط، لإيجاد التوازن، للسماح بالشعور بالارتباط بعفوية مع العالم الطبيعي ومع طبيعتي الداخلية».

قول الحقيقة معدي.. وكذلك الكذب.

في عـام 2013، كانـت مريضتـي ماريـا في ذروة مشكلة الـشرب. كانـت تذهـب بشـكل متكـرر إلى غـرف الطـوارئ المحليـة بمسـتوى كحـول في الـدم يبلـغ أربعـة أضعـاف الحـد القانـوني. تـولى زوجهـا دييغـو الجـزء الأكـبر مـن رعايتهـا.

في هـذه الأثنـاء، كان يعـاني مـن إدمانـه عـلى الطعـام. يبلـغ طولـه خمسـة أقـدام، وكان وزنـه 336 رطـلاً. بمجـرد مـا توقفـت ماريـا عـن الـشرب، أصبـح دييغـو متحمسًـا لمعالجـة إدمانـه عـلى الطعـام.

قـال: «لقـد دفعتنـي رؤيـة ماريـا تتعـافى إلى إجـراء تغيـيرات في حيـاتي. عندمـا كانـت تـشرب ماريـا، كنـت أهـرب بصـور متعـددة. كنـت أعلـم أننـي متجـه إلى مـكان سـيئ. لم أشـعر بالأمـان في جسـدي. لكـن تعافيهـا شـجعني عـلى أن أكـون نشـطًا. أسـتطيع أن أقـول: إنهـا متجهـة إلى مـكان جيـد الآن، ولم أرغـب في التخلـف عـن الركـب».

«لذلـك اقتنيـت ساعة لمتابعـة الوظائـف الحيويـة والسـعرات الحراريـة والتماريـن الرياضيـة. ثـم بـدأت بالذهـاب إلى صالـة الألعـاب الرياضيـة. وقمـت بعـد السـعرات الحراريـة. مجـرد عـد السـعرات الحراريـة جعلنـي أدرك كـم كنـت آكل. ثـم بـدأت نظـام كيتـو الغذائـي والصيـام المتقطـع. لـن أسـمح لنفسـي بتنـاول الطعـام في وقـت متأخـر مـن الليـل، أو في الصبـاح حتـى اتمـرن. ركضـت. رفعـت الـوزن. أدركـت أن الجـوع هـو تنبيـه يمكننـي

تجاهله. هذا العام 2019 يبلغ وزني 195 رطلاً. لدي ضغط دم طبيعي لأول مرة منذ فترة طويلة».

في ممارستي السريرية، غالبًا ما أرى حين يتعافى أحد أفراد الأسرة من الإدمان، يليه بسرعة فرد آخر من العائلة يفعل الشيء نفسه. لقد رأيت أزواجًا يتوقفون عن الشرب متبوعين بزوجات يتوقفن عن إقامة علاقات غرامية. لقد رأيت آباء يتوقفون عن التدخين يليهم أطفال يفعلون الشيء نفسه.

لقد ذكرت تجربة ستانفورد سابقًا «حلوى المارشملو» عام 1968، حيث تمت دراسة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث وست سنوات من أجل فهم قدرتهم على تأجيل الإشباع. لقد تُركوا بمفردهم في غرفة فارغة مع حلوى المارشملو على طبق، وقيل لهم: إذا كان بإمكانهم قضاء خمسة عشر دقيقة كاملة دون تناول الحلوى، فسيحصلون على حلوى إضافية. سيحصلون على ضعف المكافأة إذا تمكنوا من انتظارها.

في عام 2012، قام باحثون في جامعة روتشستر بتغيير تجربة حلوى المارشملو التي طبقت في ستانفورد عام 1968 تغييرًا جوهريًا. حيث قاموا بتعريض مجموعة من الأطفال لخبرة وعد تم نقضه ولم يتم الوفاء به، وذلك قبل إجراء تجربة حلوى المارشملو، غادر الباحثون الغرفة وقالوا إنهم سيعودون عندما يقرع الطفل الجرس، لكنهم لم يفعلوا ذلك. قيل للمجموعة الأخرى من الأطفال الشيء نفسه، لكن عندما قرعوا الجرس، عاد الباحث.

كان الأطفـال في المجموعـة الأخـيرة، حيـث عـاد الباحـث، عـلى استعداد للانتظار لمدة تصل إلى أربع مرات أطول (اثنتي عشرة دقيقة) لتنـاول حلـوى المارشـملو الثانيـة مقارنـة بالأطفـال في مجموعـة الوعـد الـذي لم يتـم الوفـاء بـه.

كيـف يمكننـا أن نفهـم لمـاذا ألهـم شـفاء ماريـا مـن إدمانهـا عـلى الكحـول دييغـو لمعالجـة مشـكلة إدمانـه عـلى الطعـام؟ أو لمـاذا عندمـا يفـي البالغـون بوعودهـم للأطفـال، يكـون هـؤلاء الأطفـال أكثـر قـدرة عـلى تنظيـم دوافعهـم؟

الطريقـة التـي أفهـم بهـا هـذا، هـي التمييـز بـين مـا أسـميه الوفـرة مقابـل عقليـة النـدرة. قـول الحقيقـة يولـد عقليـة الوفـرة. الكـذب يولـد عقليـة النـدرة. سـأشرح لكـم ذلـك.

عندمـا يكـون الأشـخاص مـن حولنـا عـلى قـدر عـالٍ مـن الثقـة، ويخبروننـا بالحقيقـة، بـما في ذلـك الوفـاء بالوعـود التـي قطعوهـا لنـا، نشـعر بثقـة أكـبر بشـأن العـالم ومسـتقبلنا فيـه. نشـعر أنـه يمكننـا الاعتـماد ليـس فقـط عليهـم، ولكـن أيضًـا عـلى العـالم ليكـون مكانًـا منظـمًا وآمنـاً ويمكـن التنبـؤ بـه. حتـى في خضـم النـدرة، نشـعر بالثقـة في أن الأمـور ستسـير عـلى مـا يـرام. هـذه عقليـة الوفـرة.

عندمـا يكـذب النـاس مـن حولنـا ولا يوفـون بوعودهـم، نشـعر بثقـة أقـل بشـأن المسـتقبل. يصبـح العـالم مكانًـا خطـيرًا لا يمكـن الاعتـماد عليـه ليكـون منظـمًا وآمنًـا أو يمكـن التنبـؤ بـه. حينهـا نتجـه إلى وضعيـة التنافـس

من أجل البقاء، ونفضل المكاسب قصيرة الأجل على المكاسب طويلة الأجل، بغض النظر عن الثروة المادية الفعلية. هذه عقلية الندرة.

في تجربة أجراها عالم الأعصاب **وارن بيكل** وزملاؤه لدراسة أثر ميل المشاركين إلى تأجيل الإشباع للحصول على مكافأة مالية، بعد قراءة مقطع سردي يعبر عن حالة من الوفرة مقابل مقطع سردي يعبر عن حالة من الندرة.

كان سرد الوفرة كالتالي: «تمت ترقيتك في وظيفتك، وستتاح لك الفرصة للانتقال إلى جزء من البلد كنت ترغب دائمًا في العيش فيه، أو قد تختار البقاء في مكانك. في كلتا الحالتين، تمنحك الشركة مبلغًا كبيرًا من المال لتغطية نفقات النقل وتطلب منك الاحتفاظ بما لا تنفقه. سوف تجني 100 ٪ أكثر مما كنت عليه سابقا» .

وجاء سرد الندرة على هذا النحو: «لقد تم فصلك للتو من وظيفتك. سيتعين عليك الآن الانتقال للعيش مع أحد الأقارب الذي يعيش في جزء تكرهه من البلد، وسيتعين عليك إنفاق كل مدخراتك للانتقال إلى هناك. أنت غير مؤهل لمساعدة البطالة؛ لذلك لن تحقق أي دخل حتى تجد وظيفة أخرى.»

ليس من المستغرب أن يجد الباحثون أن المشاركين الذين قرؤوا سرد الندرة كانوا أقل استعدادًا لانتظار مكافأة مستقبلية بعيدة، وأكثر عرضة للرغبة في الحصول على مكافأة حالية. أما أولئك الذين قرؤوا سرد الوفرة كانوا أكثر استعدادًا لانتظار مكافأتهم.

مـن المنطقـي أنـه عندمـا تكـون المـوارد شـحيحة، يكـون النـاس أكثـر استثمارًا في المكاسب الفوريـة، ويكونـون أقـل ثقـة في أن هـذه المكافـآت ستظل وشيكة في المستقبل البعيد.

السؤال هو: في الوقت الذي يعيش الكثير منا في دول غنية بموارد مادية وفيرة، لماذا نستمر في ممارسة حياتنا اليومية بعقلية الندرة؟

كما رأينا، فإن امتلاك الكثير من الثروة المادية يمكن أن يكون سيئًا مثل امتلاك القليل جدًا. يضعف الحمل الزائد من الدوبامين قدرتنا على تأجيل الإشباع. إن تضخم المبالغة في وسائل التواصل الاجتماعي وسياسات «تجاوز الحقائق» (دعونا نسميها باسمها الحقيقي، الكذب) تعمل على تضخيم إحساسنا بالندرة. والنتيجة هي أنه حتى وسط الرخاء وملكيتنا للكثير، نشعر بالفقر.

تمامًا كما يمكن أن يكون لديك عقلية الندرة وسط الكثير، من الممكن أيضًا أن يكون لديك عقلية الوفرة وسط الندرة. يأتي الشعور بالوفرة من مصدر خارج العالم المادي. إنه الإيمان بشيء ما خارج أنفسنا أو العمل من أجله، وتعزيز حياة غنية بالترابط الإنساني والمعنى، وذلك يمكن أن يعمل كغراء اجتماعي من خلال منحنا عقلية الوفرة حتى في خضم الفقر المدقع. ويتطلب الحصول على الترابط والمعنى صدقًا صارمًا.

قول الحقيقة كوقاية:

كلفت بعمل تقييم للصحة العقلية من قبل لجنة السلامة المهنية للطبيب ديريك، قلت له: «اسمح لي أولاً أن أشرح دوري، أنا هنا لتحديد ما إذا كان لديك مرض عقلي يؤثر سلبًا على قدرتك على ممارسة الطب، وما إذا كانت هناك أي إجراءات معقولة وضرورية يمكن اتخاذها لتمكنك من القيام بعملك. لكنني آمل أن تراني أيضًا بصورة تتجاوز تقييم اليوم، أن تراني كدليل ومرجع في حال كنت بحاجة إلى تدخل علاجي أو دعم عاطفي على نطاق أوسع».

قال وهو يبدو مرتاحًا: «شكرًا على ذلك».

«أفهم أنك حصلت على مخالفة القيادة تحت الكحول؟»

تذكرة القيادة تحت تأثير الكحول، هي مخالفة قانونية للقيادة في حالة سكر. بالنسبة للسائقين الذين تبلغ أعمارهم 21 عامًا أو أكثر في الولايات المتحدة، فإن القيادة بتركيز كحول في الدم (BAC) بنسبة 0.08 بالمائة أو أعلى أمر غير قانوني.

«نعم. منذ أكثر من عشر سنوات، عندما كنت في كلية الطب».

«مممم. أنا في حيرة من أمري. لماذا تريني اليوم؟

«عادةً، يُطلب مني تقييم الأطباء الممارسين، بعد حصولهم على مخالفة القيادة تحت تأثير الكحول».

«أنا جديد في الكلية هنا. لقد أبلغت عن تذكرة المخالفة الوحيدة،

في نمـوذج الطلـب الخـاص بي. أعتقـد أنهـم (لجنـة السـلامة) أرادوا فقـط التأكـد مـن أن كل شيء عـلى مـا يـرام».

قلت: «أعتقد أن هذا منطقي». «حسنًا، أخبرني قصتك»

في عـام 2007، كان دريك في الفصـل الـدراسي الأول مـن سنته الأولى في كليـة الطـب. لقـد خـرج متوجهـاً إلى الشـمال الشرقـي مـن كاليفورنيـا، مسـتبدلاً الأراضي العشـبية التـي تغمرهـا أشـعة الشـمس، عـلى سـاحل المحيـط الهـادئ مقابـل تـلال نيـو إنجلانـد الغارقـة بالألـوان في كل مجدهـا الخريفـي.

لقـد قـرر دراسـة الطـب في وقـت متأخـر، بعـد أن مـضى عليـه بعـض الوقـت في الدراسـة الجامعيـة في كاليفورنيـا، حيـث تخصـص فعليًـا في ركـوب الأمـواج، وقـضى فصـلًا دراسـيًا واحـدًا يعيـش في الغابـة خلـف الحـرم الجامعـي، «يكتـب شـعرًا سـيئًا».

بعـد الامتحـان الأول، أقـام بعـض زملائـه في كليـة الطـب حفلـة في منزلهـم في الريـف. كانـت الخطـة أن يقـود السيارة صديقـه، لكـن في اللحظة الأخـيرة، واجـه الصديـق مشـكلة في السـيارة؛ لذلـك انتهـى الأمـر بديريـك بـأن يقـود السـيارة.

«أتذكـر أنـه كان يومًـا جميـلًا في أوائـل الخريـف في سـبتمبر. كان المنـزل عـلى طريـق ريفـي، ليـس بعيـدًا عـن المكـان الـذي كنـت أعيـش فيـه».

تبـين أن الحفلـة كانـت أكثـر متعـة ممـا توقعـه ديريـك. كانـت هـذه هـي المـرة الأولى التـي ثمـل فيهـا منـذ مجيئـه إلى كليـة الطـب. بـدأ في شرب اثنـين

مـن البـيرة، ثـم تقـدم إلى شرب جـوني ووكـر وبلـو ليبـل، بحلـول السـاعة 11:30 مسـاءً، عندمـا ظهـر رجـال الشرطـة بسـبب اتصـال أحـد الجـيران بسـبب بالضوضـاء، كان ديريـك في حالـة سـكر. وكذلـك كان صديقـه.

«أدركـت أنـا وصديقـي أننـا كنـا في حالـة سكر لدرجـة أننـا لا نسـتطيع القيـادة. لذلـك بقينـا في المنـزل. لقـد نمـت. غـادر رجـال الشرطـة ومعظـم الضيـوف الآخريـن. وجـدت أريكـة وحاولـت النـوم فيهـا. في السـاعة 2:30 صباحًـا، نهضـت. كنـت مـا زلـت في حالـة سـكر بسـيط، لكننـي لم أكـن أشـعر بإعيـاء السـكر. وتشـجعت حينهـا عـلى العـودة لمنـزلي نظـرًا لأن الطريـق الريفـي غالبـاً فـارغ. كانـت مجـرد ميلـين إلى ثلاثـة كحـد أقـصى، ثـم انطلقنـا».

بمجـرد أن اقتحـم دريـك وصديقـه الطريـق الريفـي، رأوا سـيارة شرطـة تنتظـر عـلى جانـب الطريـق. توقفـت الشرطـة خلفهـم وبـدأت في متابعتهـم، كـما لـو كانـت تنتظرهـم طـوال الوقـت. وصلـوا إلى تقاطـع؛ حيـث كانـت هنـاك إشـارة ضـوء معلقـة في سـلك واحـد. كانـت تتحـرك بسـبب الريـح.

«اعتقـدت أنـه كان يومـض باللـون الأصفـر في طريقـي، وأحمـر في الاتجـاه الآخـر، لكـن كان مـن الصعـب معرفـة ذلـك وهـو يتأرجـح بهـذه الطريقـة. أيضـا، كنـت متوتـراً لأن الشرطـي كان خلفـي يتابعنـي. مـررت عـبر التقاطـع ببـطء، ولم يحـدث شيء، لذلـك اعتقـدت أننـي كنـت محقًـا بشـأن اللـون الأصفـر، وواصلـت التقـدم. تقاطـع واحـد فقـط، وانعطافـة

لليسـار وأصـل إلى منـزلي. أخـذت المنعطـف، لكننـي نسـيت أن أشـغل إشـارة الانعطـاف الخاصـة بي، في ذلـك الحـين أوقفنـي الشرطـي».

كان ضابـط الشرطـة صغـيرًا، في نفـس عمـر ديريـك تقريبًـا. «بـدا جديـدًا في الوظيفـة، وكأنـه شـعر بالسـوء لإيقـافي ولكـن كان عليـه القيـام بذلـك».

طلـب مـن ديريـك بـأن يتنحـى خـارج السـيارة لإجـراء فحـص تعاطـي الخمـور، عـلى جانـب الطريـق. نفـث في جهـاز الاختبـار وكانـت نتيجتـه 10 , 0 ٪، وهـو مـا يزيـد عـن الحـد القانـوني. أخـذ الضابـط ديريـك إلى المخفـر، حيـث مـلأ ديريـك مجموعـة مـن الأوراق وتـم إخطـاره أنـه تـم تعليـق رخصتـه مؤقتًـا لقيادتـه تحـت تأثـير الكحـول. وقـام شـخص مـن المخفـر بإيصالـه إلى منزلـه في اليـوم التـالي.

تذكـرت شـائعة مفادهـا أن صديقًـا نشـأت معـه قـد حصـل عـلى مخالفـة القيـادة تحـت تأثـير الكحـول أثنـاء عملـه كطبيـب مقيـم في طـب الطـوارئ. لقـد كنـت أكـن لـه قـدراً كبـيراً مـن التقديـر والاحـترام. حيـث كان رئيـس فصلنـا. اتصلـت بـه».

قـال صديقـي عندمـا اسـتطعت الوصـول إليـه: «مهـما فعلـت، لا يمكنـك الحصـول عـلى مخالفـة القيـادة تحـت تأثـير الكحـول في سـجلك، خاصـة كونـك طبيـب. احصـل عـلى محـام عـلى الفـور وسـيجدون طريقـة للتخلـص مـن المخالفـة. هـذا مـا فعلتـه».

وجد ديريك محاميًا محليًا ودفع له 5000 دولار مقدمًا، حيث حصل على المال من مكتب قروض الطلاب.

قال له المحامي: «سيحددون لك موعدًا للمحكمة. ارتد بدلة أنيقة. سيطلب منك القاضي الوقوف، ويسألك كيف تدافع عن نفسك، وستقول «غير مذنب». هذا كل شيء. هذا كل ما عليك فعله كلمتان، «غير مذنب» وستكون الأمور تحت السيطرة»

في يوم الاستماع، ارتدى ديريك ملابسه كما قيل له. كان يسكن على بعد عدة بنايات من قاعة المحكمة، وبينما كان يسير إلى هناك، بدأ يفكر. فكر في ابن عمه في نيفادا الذي كان يقود سيارته وهو مخمور واصطدم وجهاً لوجه بفتاة تبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا قادمة في الاتجاه الآخر. كلاهما مات. قال الأشخاص الذين رأوا ابن عمه في حانة قبل ذلك بقليل إنه كان يشرب كما لو كان يريد أن يموت.

«في قاعة المحكمة، رأيت مجموعة من الرجال الآخرين في مثل عمري. لقد بدوا، كما تعلمون، أقل امتيازًا مني. كنت أفكر أنه ربما لم يكن لديهم محام مثلي. بدأت أشعر بأنني خسيس».

بمجرد دخوله قاعة المحكمة، في انتظار استدعائه، استمر ديريك في إدارة الخطة داخل رأسه، تمامًا كما قال له محاميه: «سيدعوك القاضي للوقوف أمام المنصة ويسألك كيف تترافع، وستقول» غير مذنب. «هذا كل شيء. هذا كل ما عليك فعله كلمتان. «غير مذنب»».

دعا القاضي ديريك إلى منصة الشهود. استقر ديريك على الكرسي

الخشـبي الصلـب في الأسـفل، وعـلى يمـين مقعـد القـاضي. طُلـب منـه رفـع يـده اليمنـى والقسـم بقـول الحقيقـة. فعـل ذلـك، وبـدأ ينظـر إلى الأشـخاص الموجوديـن في قاعـة المحكمـة. ونظـر إلى القـاضي. التفـت القـاضي إليـه وقـال: «كيـف تترافـع؟» كان ديريـك يعـرف مـا يفـترض أن يقولـه كان يخطـط لقـول ذلـك. كلمتـان. غـير مذنـب. كانـت الكلـمات عـلى شـفتيه تقريبًـا. قريبـة جـدا.

«ولكـن بعـد ذلـك بـدأت أفكـر في هـذه المـرة عندمـا كان عمـري خمـس سـنوات وطلبـت مـن والـدي الآيـس كريـم وطلـب منـي الانتظـار حتـى بعـد الغـداء. قلـت لـه: «لقـد تناولـت الغـداء. ذهبـت إلى منـزل مايـكل، وأعطـاني هـوت دوغ. «لكـن الحقيقـة هـي أننـي لم أذهـب أبـدًا إلى منـزل مايـكل. ومايـكل وأنـا لم نكـن أصدقـاء حقًـا، وكان والـدي يعـرف ذلـك. حسـنا، والـدي لم يضيـع أي وقـت. التقـط الهاتـف في ذلـك الوقـت وسـأل مايـكل، «هـل أعطيـت ديريـك هـوت دوج؟» ثـم طلـب منـي والـدي الجلـوس، وبهـدوء تـام، أخـبرني أن الكـذب مـن أسـوأ الأمـور. قـال لي بـأن الكـذب لا يسـتحق العواقـب. تركـت تلـك اللحظـة انطباعًـا كبـيرًا عـلي».

«طـوال الوقـت كنـت أخطـط للدفـاع بـ» غـير مذنـب «تمامًـا مثلـما أخـبرني المحامـي، لم يكـن الأمـر كـما لـو أننـي اتخـذت قـرارًا مختلفًـا قبـل أن أتوجـه إلى المنصـة. لكـن في اللحظـة التـي سـألني فيهـا القـاضي، لم أسـتطع قـول الكلـمات.. كنـت أعـرف أننـي مذنـب. لقـد كنـت أشرب وأقـود».

قال ديريك «مذنب»

رفع القاضي نفسه على كرسيه كما لو كان يستيقظ لأول مرة في ذلك الصباح. أدار رأسه ببطء. حدق بعينيه في ديريك، بنظرة ثاقبة. «هل أنت متأكد من أن هذا هو ترافعك الأخير؟ هل تدرك العواقب؟ لأنك لا تستطيع العودة».

قال ديريك: «لن أنسى أبدًا الطريقة التي أدار بها رأسه وهو ينظر إلي». «اعتقدت أن هذا كان غريبًا نوعًا ما أنه كان يسألني ذلك. تساءلت لجزء من الثانية إذا ما كنت قد ارتكبت خطأ ما. ثم أخبرته أنني متأكد».

اتصل ديريك بالمحامي وأخبره بما حدث في المحكمة. «لقد فوجئ بالتأكيد» قال محامي ديريك، «أنا أحترم صدقك. وعادة لا أقوم بهذا، لكنني سأرسل لك المبلغ كاملاً». وقد فعل المحامي. وقمت باسترداد كامل للمبلغ.

أمضى ديريك العام التالي في حضور دروس القيادة تحت تأثير الكحول. كانت الفصول في أماكن نائية. نظرًا لأنه لم يستطع القيادة، كان عليه ركوب الحافلة، مما يجعله يستغرق ساعات في كل مرة. لحضور الاجتماعات الإلزامية، جلس في حلقة مع أشخاص لم يكن ليتعرض لهم عادةً. «يختلفون كثيرًا عن الأشخاص الذين كنت معهم في كلية الطب». الأشخاص الآخرون في الفصل كما يتذكر كانوا في الغالب من الرجال البيض الأكبر سنًا الذين لديهم العديد من مخالفات القيادة تحت تأثير الكحول.

بعـد دفـع أكثـر مـن 1000 دولار كغرامـات وقضـاء عـشرات السـاعات في دروس تذكـرة مخالفـة القيـادة تحـت تأثـير الكحـول، اسـتعاد ديريـك رخصـة القيـادة خاصتـه. اتضـح أن هـذه كانـت البدايـة فقـط.

أنهـى كليـة الطـب وتقـدم بطلـب العمـل كطبيـب مقيـم، وذكـر تذكـرة مخالفـة القيـادة تحت تأثير الكحـول في الطلـب الـذي قدمـه، عندمـا تقـدم بطلـب للحصـول عـلى رخصتـه الطبيـة، كان عليـه أن يفعـل الـشيء نفسـه. ومـرة أخـرى عندمـا تقـدم بطلـب للحصـول عـلى شـهادة مجلـس التخصصـات (البـورد). في نهايـة كل ذلـك، عندمـا تـولى منصـب طبيـب مقيـم في منطقـة خليـج سـان فرانسيسـكو، علـم أنـه لم يتـم احتسـاب أيـاً مـن دروس مخالفـة القيـادة تحـت تأثـير الكحـول التـي أخذهـا في فيرمونـت في كاليفورنيـا، لذلـك كان عليـه القيـام بهـا مـرة أخـرى.

«لقـد كنـت أعمـل طـوال النهـار، حتـى الليـل، ثـم أسرع مـن المستشـفى للوصـول إلى هـذه الاجتماعـات بالحافلـة. في حـال تأخـرت، كان عـلي دفـع رسـوم. في مرحلـة مـا، تسـاءلت عـما إذا كنـت سـأكون أفضـل حـالًا بالكـذب. لكـن الآن، حـين أنظـر إلى الـوراء، أنـا سـعيد لأنني قلـت الحقيقـة».

«كان والـداي يعانيـان مـن مشـاكل في الـشرب عندمـا كنـت طفـلاً. مـا يـزال والـدي يفعـل ذلـك. يمكنـه ألا يـشرب لعـدة أسـابيع متواصلـة، لكـن عندمـا يفعـل ذلـك، يكـون الأمـر سـيئاً للغايـة. أمـي تتعـافى منـذ عـشر سـنوات حتـى الآن، لكنهـا كانـت تـشرب طـوال الوقـت الـذي كنـت أترعـرع فيـه، رغـم أننـي لم أكـن أعـرف ذلـك ولم أرهـا في حالـة سـكر.

ولكن حتى مع مشاكلهم، كان والداي جيدين في جعلي قادرًا على الشعور بأنه يمكن أن أكون منفتحًا وصادقًا معهم».

«بدا أنهما دائمًا يحباني ويفخران بي، حتى عندما أسأت التصرف. لم يقوما بتدليلي. على سبيل المثال، لم يعطياني أبدًا المال لدفع الرسوم القانونية، على الرغم من أن لديهما المال. لكن في نفس الوقت، لم يحكما علي أبدًا. أعتقد أنهما خلقا مساحة مريحة وآمنة من النضج. سمح لي ذلك أن أكون منفتحًا وصادقًا».

«اليوم، أنا نفسي نادرًا ما أشرب. إذ إني عرضة للمبالغة في الشرب، محب للمخاطرة؛ لذلك كان بإمكاني بالتأكيد أن أسلك هذا الطريق. لكنني أعتقد أن قول الحقيقة في تلك اللحظة الحاسمة من حياتي، عندما حصلت على تذكرة مخالفة القيادة تحت تأثير الكحول، ربما وضعتني على طريق آخر. ربما ساعدني الصدق على مر السنين على أن أكون أكثر راحة مع نفسي. ليس لدي أسرار».

قد يكون قول الحقيقة والمعاناة من العواقب المترتبة، قد غيرا مسار حياة ديريك. يبدو أنه يعتقد ذلك. يبدو أن الاحترام الشديد للصدق الذي غرسه والده فيه في سن مبكرة كان له تأثير أكبر حتى من عبئه الجيني الكبير للإدمان. هل يمكن أن يكون الصدق الصارم تدبيرًا وقائيًا؟

لا تقوموا بتفسير تجربة ديريك من منطلق أن الصدق الصارم جاء بنتائج عكسية في نظام فاسد ومختل وظيفيًا، أو كيف أسهمت امتيازات

عرقه وطبقته في المجتمع الأمريكي في قدرته على التغلب على العواقب الكبيرة. لو كان فقيرًا و/ أو شخصًا ملونًا، لربما بدت النتيجة مختلفة تمامًا.

ومع ذلك، فقد أقنعتني قصته كأم، أنه يمكنني ويجب علي التأكيد على الصدق كقيمة أساسية في تربية أطفالي.

لقد علمني مرضاي أن الصدق يعزز الإدراك والوعي، ويخلق علاقات أكثر إرضاءً، ويحملنا المسؤولية - ويقوي قدرتنا على تأجيل الإشباع. قد يمنع حتى تطور الإدمان في المستقبل.

بالنسبة لي، الصدق هو كفاح يومي. هناك دائمًا جزء مني يريد تزيين القصة فقط، لجعل نفسي أبدو أفضل، أو لتقديم عذر ما للسلوك السيئ، أنا الآن أحاول جاهدة محاربة هذا الدافع.

على الرغم من صعوبة الممارسة العملية إلا أن هذه الأداة الصغيرة المفيدة - قول الحقيقة - في متناول أيدينا بشكل مذهل. يمكن لأي شخص أن يستيقظ في أي يوم ويقرر: «اليوم لن أكذب بشأن أي شيء». وبذلك، لا يقومون بتغيير حياتهم الفردية للأفضل فقط، ولكن ربما حتى تغيير العالم.

الفصل التاسع
الدعم الاجتماعي للعار

عندمـا يتعلـق الأمـر بالاسـتهلاك القهـري المفـرط، فـإن العـار مفهـوم مخـادع بطبيعتـه. يمكـن أن يكون وسـيلة لاسـتمرارية السـلوك، أو قـد يكون الدافـع لإيقافـه. إذن كيـف يمكننـا إصـلاح هـذا التناقـض؟

أولاً، لنتحدث عن ماهية العار.

تحـدد الأدبيـات النفسـية اليـوم العـار عـلى أنـه عاطفـة تختلـف عـن الشـعور بالذنـب. يسـير التفكـير عـلى هـذا النحـو: العـار يجعلنـا نشـعر بالسـوء تجـاه أنفسـنا كأشـخاص، في حـين أن الشـعور بالذنـب يجعلنـا نشـعر بالسـوء حيـال أفعالنـا مـع الحفـاظ عـلى إحسـاس إيجـابي بالـذات. العـار هـو عاطفـة غـير قـادرة عـلى التكيـف، بينـما الشـعور بالذنـب هـو عاطفـة تكيفيـة.

مشـكلتي مـع ثنائيـة الذنـب والعـار هـي أنهـما متطابقـان مـن الناحيـة التجريبيـة. أمـا مـن الناحيـة الفكريـة، فقـد أكـون قـادرة عـلى تحليـل كراهيـة الـذات مـن منطلـق «كـوني شـخصًا جيـدًا ارتكـب شـيئًا خاطئًـا»، ولكـن في تلـك اللحظـة مـن العـار – الذنـب، يكـون الشـعور متطابقًـا: النـدم المختلـط بالخـوف مـن العقـاب، ورعـب الهجـر. النـدم لأنـه تـم اكتشـافه، وقـد يشـمل

أو لا يشمل الندم على السلوك نفسه. إن الخوف من الهجر، الذي يُعد نوعاً من العقاب، وهو شعور قوي وعميق جداً. إنه الرعب من الطرد، والنبذ، أي لم يعد الفرد جزءًا من القطيع.

ومع ذلك، فإن ثنائية العار- الذنب تنطلق مستفيدة من الواقع. أعتقد أن الاختلاف ليس كيف نختبر المشاعر، ولكن كيف يستجيب الآخرون لتجاوزاتنا وأخطائنا.

في حال قام الآخرون برفضنا أو إدانتنا أو تجنبنا، فإننا ندخل في دائرة ما أطلق عليه «العار المدمر». العار المدمر يعمق التجربة العاطفية للعار ويهيئنا لاستدامة السلوك الذي أدى إلى الشعور بالخزي في المقام الأول.

أما إذا استجاب الآخرون من خلال تقريبنا وتقديم إرشادات واضحة للخلاص/ التعافي، فإننا ندخل في دائرة الدعم الاجتماعي للعار. فالعار المدعوم من قبل المجتمع، يخفف من التجربة العاطفية للعار، ويساعدنا على وقف أو تقليل السلوك المخزي.

مع وضع ذلك في الاعتبار، لنبدأ بالحديث عن متى وكيف يصبح العار مدمرا؟ تمهيداً للحديث عن الوقت الذي يسير فيه العار بالصورة الصحيحة (أي العار المدعوم اجتماعياً).

العار المدمر

قـال لي أحـد زملائـي في الطـب النفـسي ذات مـرة، «إذا لم نحـب مرضانـا، فـلا يمكننـا مسـاعدتهم».

عندما قابلت لوري لأول مرة، لم أحبها.

كانـت تعـرف جيـداً عـمَّ تبحـث؟ سرعـان مـا أخبرتنـي أنهـا جـاءت لعيـادتي لأن طبيبهـا الرئيـس أرسـلها، وهـي تعتقـد أنـه أمـر غـير ضروري تمامًـا لأنهـا لم تكـن تعـاني مـن أي نـوع مـن الإدمـان أو مشـاكل الصحـة العقليـة الأخـرى وتحتـاج فقـط أن أقـول هـذا لهـا؛ حتـى تتمكـن مـن العـودة إلى «الطبيـب الحقيقـي» للحصـول عـلى أدويتهـا.

قالـت: «لقـد أجريـت جراحـة المجـازة المعديـة»، كـما لـو كان ينبغـي أن يكـون هـذا تفسـيرًا كافيًـا للجرعـات الكبـيرة والخطـيرة مـن الأدويـة المخـدرة التـي كانـت تتناولهـا. بنـبرة معلمـة تقليديـة ومتزمتـة، تحدثـت إليّ كـما لـو أنهـا تقـوم بتدريـس تلاميـذ لا يتمتعـون بالحـد الأدنـى مـن الموهبـة. «كنـت أزن أكثـر مـن مائتـي رطـل والآن لسـت كذلـك؛ لذلـك بالطبـع لـدي متلازمـة سـوء الامتصـاص نتيجـة عمليـة المجـازة المعديـة، ولهـذا السـبب أحتـاج إلى 120 ملليغـرام مـن ليكسـابور، للوصـول فقـط إلى مسـتويات دم الشـخص العـادي. أنـت، أيتهـا الطبيبـة، مـن بـين كل النـاس يجـب أن تفهمـي ذلـك».

ليكسـابور هـو مضـاد للاكتئـاب يقـوم بتعديـل الناقـل العصبـي السـيروتونين. متوسـط الجرعـات اليوميـة 10-20 مجـم، ممـا يجعـل جرعـة لـوري سـتة أضعـاف المعـدل الطبيعـي عـلى الأقـل.

في الغالـب لا يسـاء اسـتخدام مضـادات الاكتئـاب عـادة للانتشـاء، لكنني رأيـت مثل هـذه الحـالات على مـر السـنين. على الرغـم مـن صحة أن جراحـة المجـازة المعديـة التـي تلقتهـا لـوري لفقـدان الـوزن يمكـن أن تـؤدي إلى مشـكلة في امتصـاص الطعـام والأدويـة، إلا أنـه مـن الغريـب جـدًا احتياجهـا لهـذه الجرعـات العاليـة. شيء آخـر كان يحـدث.

«هل تستخدمين أي أدوية أخرى أو مخدرات؟»

«أتنـاول الجابابنتـين والماريجوانـا الطبيـة لـلألم. آخـذ (أمبيـان) للنـوم هـذه أدويتـي. أحتاجهـم لعـلاج حالتـي الطبيـة. أنـا لا أعـرف مـا هـو الخطـأ في ذلـك؟» «مـا حالتـك الطبيـة التـي تعالجينهـا؟» بالطبـع كنـت قـد قـرأت ملفهـا الطبـي، لكنـي أحـب دائـمًا أن أسـمع المـرضى «هـل لديهـم تصـور وفهـم واعٍ لتشـخيصهم الطبـي وخطتهـم العلاجيـة؟».

«لدي اكتئاب وألم في قدمي من إصابة قديمة».

«حسـنا. هـذا منطقـي. لكـن الجرعـات عاليـة. أتسـاءل عـما إذا كنـت قـد عانيـت في حياتـك مـن استخدام عـلاج أو مخـدر أكثـر مما خططـت لـه، أو اسـتخدمت الطعـام أو المخـدرات للتعامـل مـع المشـاعر المؤلمـة».

تصلبـت، وظهرهـا مسـتقيم، ويداهـا تلتفـان حـول خاصرتهـا، وكاحليهـا متقاطعـان بإحـكام. بـدت وكأنهـا سـوف تقفـز مـن كرسـيها هاربـة مـن الغرفـة.

«قلـت لـك، دكتـورة، ليـس لـدي هـذه المشـكلة». قامـت بترطيـب شـفتيها، ثـم نظـرت بعيـدًا.

تنهـدت ثـم قلـت: «دعينـا نغـير طريقـة الحديـث»، عـلى أمـل إنقـاذ بدايتنـا الصعبـة. «لماذا لا تخبريني عـن حياتـك، قدمي نفسـك مـن خـلال سـيرة ذاتيـة مصغـرة: أيـن ولـدت؟ مـن قـام بتربيتـك؟ كيـف كانـت طفولتـك؟ معـالم الحيـاة الرئيسـة، حتـى يومنـا هـذا».

بمجـرد أن أعـرف قصـة المريـض –القـوى التـي شـكلته لخلـق الشـخص الماثـل أمامـي– يتبخـر العـداء في دفء التعاطـف. إن فهـم شـخص مـا حقًـا هـو الاهتـمام بـه. ولهـذا السـبب أقـوم دائـمًا بتعليـم طـلاب الطـب والمقيمـين الذيـن يتوقـون إلى تحليـل التجربـة المرضيـة لـكل مريـض، بوضعهـا في صناديـق منفصلـة مثـل «تاريـخ المـرض الحـالي» و«امتحـان الحالـة العقليـة» و«مراجعـة الأنظمـة» كـما تـم تعليمهـم القيـام بـه، التركيـز بـدلاً مـن ذلـك عـلى القصـة. القصـة تسـتعيد ليـس فقـط إنسـانية المريـض ولكـن أيضًـا إنسـانيتنا.

ترعرعـت لـوري في السـبعينات في مزرعـة في وايومنـغ، وهـي الأصغـر بـين ثلاثـة أشـقاء نشـؤوا جميعـاً تحـت رعايـة الأم والأب. تذكـر لـوري ، أنهـا منـذ سـن مبكـرة كانـت مختلفـة.

«شيء مـا لم يكـن صحيحًـا معـي. لم أشـعر أننـي أنتمـي. شـعرت بالحـرج وبأننـي منبـوذة. كان لـدي إعاقـة في الـكلام، لثغـة. شـعرت بالغبـاء طـوال حيـاتي». مـن الواضـح أن لـوري كانـت ذكيـة للغايـة، لكـن تصوراتنـا الذاتيـة المبكـرة عـن أنفسـنا تحـاصر آفاقنـا الواسـعة بشـكل كبـير لتعيـد صياغـة حياتنـا، وتقـوم بإبعـاد كل الأدلـة، لتقـدم الصـورة بشـكل عكسـي.

تذكـرت أنهـا لطالمـا كانـت خائفـة مـن والدهـا. كان عرضـة لغضبـه بشـكل مسـتمر. لكـن التهديـد الأكـبر في منزلهـم كان شـبح الإلـه العقـابي.

«تربيـت عـلى «إلـه اللعنـة». إذا لم تكـن مثاليًـا، فأنـت ذاهبـة إلى الجحيـم». نتيجـة لذلـك؛ أصبـح إخبـار نفسـها بأنهـا مثاليـة، أو عـلى الأقـل أكثـر مثاليـة مـن الآخريـن، موضوعًـا مهـمًا طـوال حياتهـا.

كانـت لـوري طالبـة متوسـطة عـلى مسـتوى التحصيـل الـدراسي، ولكنهـا رياضيـة فـوق المتوسـط. سـجلت الرقـم القيـاسي في المدرسـة الإعداديـة في سـباق 100 مـتر حواجـز وبـدأت تحلـم بالأولمبيـاد. لكـن في سـنتها الأولى في المرحلـة الثانويـة، كـسرت كاحلهـا أثنـاء ركضهـا وقفزهـا فـوق الحواجـز. كانـت بحاجـة إلى عمليـة جراحيـة، وبذلـك انتهـت مسـيرتها المهنيـة الوليـدة بشـكل فعـلي.

«الـشيء الوحيـد الـذي كنـت أجيـده انتُـزع منـي. عندهـا بـدأت في الأكل. كنـا نتوقـف عنـد ماكدونالـدز ويمكننـي أكل وجبتَـيْ بيـغ مـاك. كنـت فخـورة بذلـك. في سـنتي الأولى مـن الكليـة كان وزني 125 رطـلاً، في ذلـك الحـين لم أعـد أهتـم بمظهـري. بحلـول الوقـت الـذي تخرجـت فيـه وذهبـت إلى كليـة التقنيـة الطبيـة، كان وزني 180 رطـلاً. بـدأت أيضًـا في تجربـة المخـدرات: الكحـول والماريغوانـا والحبـوب. بشـكل رئيـس فايكوديـن. لكـن مخـدري المفضـل كان دائـما الطعـام».

تميـزت السـنوات الخمـس عـشرة التاليـة مـن حيـاة لـوري بالتجـوال. مـن مدينـة إلى أخـرى، مـن عمـل إلى عمـل، مـن صديـق إلى صديـق. كفنيـة

طبيـة، كان مـن السـهل الحصـول عـلى عمـل في أي مدينـة تقريبًـا. كان الثابـت الوحيـد في حيـاة لـوري هـو أنهـا كانـت تذهـب إلى الكنيسـة كل يـوم أحـد، بغـض النظـر عـن المكان الـذي تعيـش فيـه.

خـلال هـذا الوقـت، اسـتخدمت الطعـام والحبـوب والكحـول والحشـيش، كل مـا يمكنهـا للهـروب مـن نفسـها. في يـوم عـادي كانـت تـأكل وعـاء مـن الآيـس كريـم عـلى الإفطـار، وتتنـاول وجبـة خفيفـة خـلال العمـل، وتأخـذ أمبيـان بمجـرد وصولهـا إلى المنـزل. أمـا بالنسـبة للعشـاء، كانـت تـأكل وعـاء آخـر مـن الآيـس كريـم، وبيـغ مـاك، وبطاطـا مقليـة مـن الحجـم الكبـير، ودايـت كـوكا، يليهـا قرصـان مـن أمبيـان و«مربـع كبـير مـن الكعكـة» للتحليـة. في بعـض الأحيـان كانـت تأخـذ أمبيـان في نهايـة مناوبتهـا، وتحصـل عـلى بدايـة قفـزة حتـى تكـون منتشـية بحلـول الوقـت الـذي تصـل فيـه إلى المنـزل.

«إذا لم أسـمح لنفـسي بالنـوم بعـد تنـاول الأمبيـان، سـأحصل عـلى النشـوة ثـم سأسـتغرق سـاعتين وأتنـاول قرصـين مـرة أخـرى، للحصـول عـلى النشـوة. أكـون وقتهـا مبتهجـة. وهـو أمـر جيـد ويعطـي تقريبـا نفـس شـعور المـواد الأفيونيـة» كانـت تكـرر هـذه الـدورة أو دورة مماثلـة يومًـا بعـد يـوم. في أيـام إجازتهـا، كانـت تخلـط الحبـوب المنومـة مـع أدويـة السـعال لتنتـشي، أو تـشرب الكحـول لدرجـة التسـمم، والانخـراط في سـلوك جنـسي محفـوف بالمخاطـر.

بحلـول الوقـت الـذي كانـت فيـه لـوري في منتصـف الثلاثينيـات مـن عمرهـا، كانـت تعيـش بمفردهـا في منـزل في ولايـة أيـوا، وتقـضي أوقـات

فراغها في الانتشاء والاستماع إلى الإذاعة الأمريكية، برنامج المذيع غلين بيك.

«أصبحت مقتنعة بأن نهاية العالم قادمة لا محالة. القيامة. المسلمين. غزو إيراني. اشتريت مجموعة من الوقود في حاويات. قمت بتخزينها في غرفة نومي الإضافية. ثم وضعتهم في الفناء تحت قماش القنب. اشتريت بندقية عيار 22. ثم أدركت أنه مع كمية الوقود الموجودة في منزلي قد أكون عرضة للانفجار؛ لذلك بدأت في ملء سيارتي بالوقود من الحاويات حتى انتهت الكميات الكبيرة».

على مستوًى ما علمت لوري أنها بحاجة إلى المساعدة، لكنها لم تكن متحمسة لطلب ذلك. كانت تخشى أنها إذا اعترفت بأنها ليست «المسيحية المثالية»، فإن الناس سيتخلون عنها. كانت قد ألمحت في بعض الأحيان إلى مشاكلها مع زملائها أعضاء الكنيسة لكنها أدركت من خلال الرسائل الدقيقة أن هناك أنواعًا معينة من المشاكل التي لم يكن من المفترض أن تشاركها أعضاء الكنيسة. في تلك المرحلة، كان وزنها حوالي 250 رطلاً، وشعرت باكتئاب ساحق، وبدأت تتساءل عما إذا كان من الأفضل لها أن تموت.

قلت: «لوري، عندما ننظر إلى كل هذا، سواء كان الطعام أو الحشيش أو الكحول أو حبوب الوصفات الطبية، يبدو أن إحدى المشكلات الدائمة هي الإفراط في الاستهلاك القهري والمدمر للذات.. هل تعتقدي أن ما أقوله معقول ومنصف؟ ».

نظـرت إليّ ولم تقـل شـيئًا. ثـم بـدأت في البـكاء، عندمـا تمكنـت مـن التحـدث، قالـت: «أعلـم أن هـذا صحيـح، لكننـي لا أريـد أن أصـدق ذلـك. لا أريـد سماعها، لـدي وظيفـة. لـدي سيارة. أذهـب إلى الكنيسـة كل يـوم أحـد. اعتقـدت أن إجـراء جراحـة المجازة المعديـة سيصلح كل شيء. اعتقـدت أن فقـدان الـوزن سيغير حيـاتي. حتـى عندمـا فقـدت الـوزن، مـا زلـت أرغـب في المـوت«.

اقترحـت عـددًا مـن المسـارات المختلفـة التـي قـد تتخذهـا لـوري للتحسـن، بـما في ذلـك حضـور اجتماعـات مدمنـي الكحـول المجهولـين.

قالت دون تردد: «لست بحاجة إلى ذلك». «لدي كنيستي».

بعد شهر، عادت لوري كما هو مقرر. «التقيت برعاة الكنيسة».

ماذا حدث؟

نظـرت بعيـدا. «كنـت منفتحـة بطريقـة لم أكـن عليهـا مـن قبـل. إلا معـك. أخبرتهـم بـكل شيء تقريبـاً، لقـد وضعـت كل شيء هنـاك».

«و؟»

قالـت «كان غريبـا». «بـدوا... مشوشـين. وقلقـين. وكأنهـم لم يعرفـوا حقًـا مـاذا يفعلـون معـي. قالـوا لي أن أصـلي. قالـوا إنهـم سـيصلون مـن أجـلي. كـما شـجعوني عـلى عـدم مناقشـة مشـاكلي مـع أعضـاء الكنيسـة الآخريـن. هـذا هـو»

«كيف كان ذلك بالنسبة لك؟»

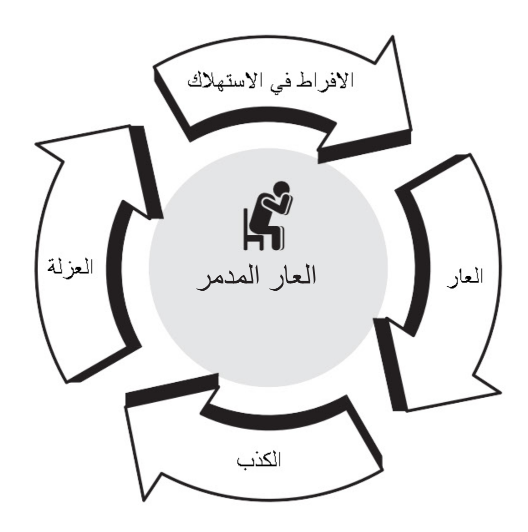
«في تلـك اللحظـة شـعرت بإلـه اللعنـات والعـار. أنـا قـادرة عـلى اقتباس الكتـاب المقـدس ولكنـي لا أشـعر بـأي صلـة بإلـه الكتـاب المقـدس المحـب. لا يمكننـي توقـع ذلـك منـه. أنـا لسـت عـلى مـا يـرام؛ لذلـك توقفـت عـن الذهـاب إلى الكنيسـة. لم أحـضر منـذ شـهر وهـل تعلمـي، لم يلاحـظ أحـد عـلى مـا يبـدو. لم يتصـل أحـد. لم يتصـل بي أحـد. ولا شـخص واحـد».

وقعـت لـوري في دائـرة العـار المدمـر. عندمـا حاولـت أن تكـون صادقـة مـع زملائهـا أعضـاء الكنيسـة، قامـوا بإحبـاط مشـاركتها هـذا الجـزء مـن حياتهـا، بصـورة ضمنيـة، تـم إبلاغهـا بأنهـا ستتعرض للرفـض أو مزيـد مـن العـار إذا كانـت منفتحـة بشـأن كفاحهـا. لم تسـتطع المخاطـرة بفقـدان المجتمـع الصغـير الـذي لديهـا. لكـن إبقـاء سـلوكها مخفيـاً أدى أيضـاً إلى ديمومـة عارهـا، ممـا أسـهم بشـكل أكـبر في العزلـة، وكل هـذه العوامـل غـذت الاسـتهلاك المسـتمر لديهـا.

تشـير الدراسـات إلى أن الأشـخاص الذيـن يشـاركون بنشـاط في المنظـمات الدينيـة في المتوسـط لديهـم معـدلات أقـل مـن تعاطـي المخـدرات والكحـول. ولكـن عندمـا ينتهـي الأمـر بالمنظـمات الدينيـة إلى الجانـب الخطـأ مـن معادلـة العـار، مـن خـلال تجنـب المتحولـين جنسـيًا و/ أو تشـجيع شـبكة علاقـات تتمحـور حـول السريـة والأكاذيـب، فإنهـا تسـهم في دائـرة العـار المدمـر.

يبـدو العـار المدمـر عـلى هـذا النحـو الدائـري: يـؤدي الاسـتهلاك المفـرط إلى العـار، ممـا يـؤدي إلى تجنـب المجموعـة أو الكـذب عـلى المجموعـة

لتجنـب الهجـر والنبـذ، وكلاهمـا يـؤدي إلى مزيـد مـن العزلـة، مما يسـهم في الاسـتهلاك المسـتمر وبهـذا تسـتمر الدائرة. (رسـم رقـم 19)



الترياق للعـار المدمـر هـو الدعـم الاجتماعـي للعـار. دعونـا نـرى كيـف يمكـن أن يعمـل ذلـك؟

مدمنو الكحول المجهولون: نموذج للدعم الاجتماعي للعار

أخبرني أستاذي ذات مرة عما دفعه للتوقف عن شرب الكحول. لطالما أتذكر قصته؛ لأنها توضح وجهي العار المختلفين بصورة كبيرة.

حين كان في الأربعينيات من عمره، اعتاد على أن يشرب سرًا كل ليلة بعد أن تذهب زوجته وأطفاله إلى الفراش. لقد فعل ذلك لفترة طويلة بعد أن وعد زوجته بأنه توقف. كل الأكاذيب الصغيرة التي قالها للتستر على شربه، وحقيقة الشرب نفسه، تراكمت وثقلت على ضميره، مما دفعه بدوره إلى شرب المزيد. شرب من أجل العار.

ذات يوم اكتشفت زوجته ثمله. يذكر: «نظرة خيبة الأمل والخيانة في عينيها جعلتني أقسم أنني لن أشرب مرة أخرى». دفعه العار الذي شعر به في تلك اللحظة، ورغبته في استعادة ثقة وقبول زوجته، إلى أول محاولة جادة له للتعافي.

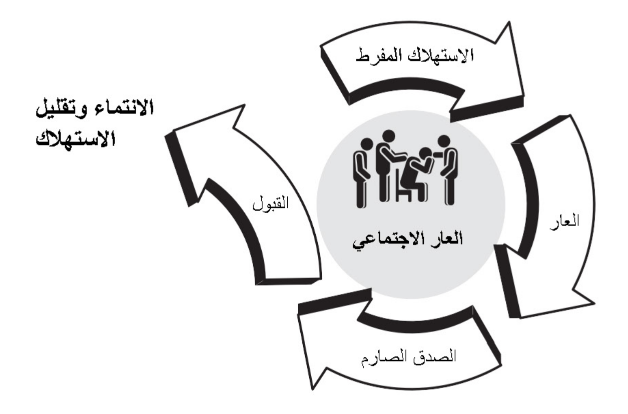
بدأ في حضور اجتماعات مدمني الكحول المجهولين. وحدد الفائدة الرئيسة لمدمني الكحول المجهولين بالنسبة له على أنها «عملية إزالة العار» وصفها بهذه الطريقة. «أدركت أنني لست الوحيد. كان هناك أشخاص آخرون مثلي تمامًا. كان هناك أطباء آخرون يعانون من إدمان الكحول. إن معرفة أن لدي مكانًا أذهب إليه حيث يمكنني أن أكون صادقًا تمامًا وما زلت مقبولًا كان أمرًا مهمًا للغاية. لقد خلقت المساحة النفسية التي أحتاجها للتسامح مع نفسي وإجراء التغييرات. للمضي قدما في حياتي».

يعتمد الدعم الاجتماعي للعار على فكرة أن العار مفيد ومهم

لازدهار المجتمعات. بدون الشعور بالعار، سينحدر المجتمع إلى الفوضى. وبالتالي، فإن الشعور بالخجل من السلوكيات المتجاوزة وغير اللائقة، يُعد أمرًا مناسبًا وجيدًا.

تستند أسس الدعم الاجتماعي للعار، بشكل أكبر على فكرة أننا جميعًا معيبون وقادرون على ارتكاب الأخطاء، وبحاجة إلى التسامح. ويُعد التشجيع للالتزام بمعايير المجموعة هو المفتاح الأساس، دون استبعاد أي شخص ضل الطريق، بل يتم احتواؤه، بأن تكون لديه قائمة «مهام» لما بعد العار والتي توفر خطوات محددة لإجراء تعديلات. هذا ما تقوم به مجموعة مدمني الكحول المجهولين من خلال خطواتها الـ 12.

تسير دورة الدعم الاجتماعي للعار على هذا النحو: يؤدي الاستهلاك المفرط إلى العار، الذي يتطلب صدقًا صارمًا ولا يؤدي إلى النبذ، ولكن إلى القبول والتعاطف، إلى جانب مجموعة من الإجراءات المطلوبة لإجراء تعديلات. والنتيجة هي زيادة الانتماء وانخفاض الاستهلاك. على عكس من العار المدمر. (رسم رقم 20)



***

أخبرني مريضي تود، وهو جراح شاب يتعافى من إدمان الكحول، كيف أن «مجموعة مدمني الكحول المجهولين كانت تمثل أول مكان آمن للتعبير عن الضعف». في أول اجتماع له مع المجموعة، بكى بشدة لدرجة أنه لم يكن قادرًا على نطق اسمه.

«بعد ذلك، جاء الجميع وأعطوني أرقامهم وطلبوا مني الاتصال. كان ذلك المجتمع الذي أردته دائمًا ولكن لم يكن لدي أبدًا. لم يكن بإمكاني الانفتاح هكذا مع أصدقائي في تسلق الصخور أو مع جراحين آخرين».

بعد خمس سنوات من التعافي المستمر، شارك تود معي أن أهم خطوة من الخطوات الـ 12 بالنسبة له كانت الخطوة العاشرة (استمر في إجراء الجرد الشخصي وعندما نكون مخطئين، نعترف بذلك على الفور).

«كل يوم، أتحقق من نفسي. حسناً، هل انحرفت؟ إذا كان نعم، كيف يمكنني تغييره؟ هل أحتاج إلى تصحيح؟ كيف يمكنني أصحح ذلك؟ على سبيل المثال، في ذلك اليوم، كنت أتعامل مع أحد الأطباء المقيمين الذي لم يعطني معلومات صحيحة عن مريض. بدأت أشعر بالإحباط. لماذا لا يتم ذلك بالشكل المطلوب؟ عندما أشعر بهذا الإحباط، أقول لنفسي: حسنًا، تود، توقف. فكر في هذا. هذا الشخص لديه خبرة أقل منك بعشر سنوات تقريبًا. ربما هو خائف. بدلاً من الشعور بالإحباط، كيف يمكنك مساعدتهم في الحصول على ما يحتاجون إليه؟ هذا شيء لم

أكـن لأفعلـه قبـل الشـفاء.

قـال لي تـود: «قبـل عامـين، بعـد حـوالي ثـلاث سـنوات مـن شـفائي، كنـت أشرف عـلى طالـب طـب كان فظيعًـا. كان سـيئاً للغايـة. لـن أدعـه يعتنـي بالمـرضى. عندمـا حـان وقـت التقييـم النصفـي، جلسـت معـه وقـررت أن أكـون صادقًـا معـه. قلـت لـه، «لـن تسـتطيع اجتيـاز التقييـم مـا لم تقـم ببعـض التغيـيرات الكبـيرة». بعـد ملاحظـاتي. قـرر البـدء مـن جديـد ومحاولـة تحسـين أدائـه بشـكل ملمـوس. لقـد كان قـادرًا عـلى التحسـن وانتهـى بـه الأمـر باجتيـاز التقييـم. حـين كنـت أشرب، لم أكـن لأكـون صادقًـا معـه. كنـت سـأتركه يسـتمر ويفشـل في التقييـم، أو أتـرك المشـكلة لشـخص آخـر للتعامـل معهـا.

إن الجـرد الـذاتي الصـادق لا يـؤدي فقـط إلى فهـم أفضـل لأوجـه القصـور لدينـا. إلا أنـه يسـمح لنـا بتقييـم أوجـه القصـور في الآخريـن والاسـتجابة لهـا عـلى نحـو أكثـر موضوعيـة. عندمـا نكـون قادريـن عـلى مسـاءلة أنفسـنا، فإننـا نكـون قـادرون عـلى محاسـبة الآخريـن. يمكننـا الاسـتفادة مـن العـار دون عـار. المفتـاح هنـا هـو المسـاءلة والتعاطـف. تنطبـق هـذه الـدروس علينـا جميعًـا، سـواء كنـا مدمنـين أم لا، وتترجـم إلى كل نـوع مـن العلاقـات في حياتنـا اليوميـة.

***

مدمنـو الكحـول المجهولـون هـي منظمـة نموذجيـة تقـدم الدعـم الاجتماعـي للعـار. تُسـخر المجموعـة عمليـة دعـم العـار، للالتـزام بمعايـير

المجموعة. لا عيب في أن تكون «مدمنًا على الكحول»، بما يتفق مع مقولة المجموعة، هي منطقة «لا عار فيها » ولكن هناك عار في حال السعي الفاتر وغير الجاد نحو التعافي، أخبرني المرضى أن العار المتوقع من الاضطرار إلى الاعتراف بالانتكاسة أمام الجماعة يعمل كرادع رئيس ضد الانتكاس، ويعزز المزيد من الالتزام بمعايير الجماعة.

الأهم من ذلك، عندما ينتكس أعضاء المجموعة، فإن الانتكاسة نفسها هي سلعة النادي[1]. يشير علماء الاقتصاد السلوكي إلى مكافآت الانتماء إلى مجموعة كسلع النادي. كلما زادت قوة سلع النادي، زادت احتمالية قدرة المجموعة على الحفاظ على أعضائها الحاليين وجذب أعضاء جدد. يمكن تطبيق مفهوم سلع النادي على أي مجموعة من البشر، من العائلات إلى مجموعات الصداقة إلى الجماعات الدينية.

كما كتب الخبير الاقتصادي السلوكي **لورانس إياناكون** في إشارة إلى سلع النادي في المنظمات الدينية، «لا تعتمد المتعة التي أستمدها من قداس الأحد على مساهماتي الخاصة فحسب، بل تعتمد أيضًا على مساهمات الآخرين: كم عدد الآخرين الذين يحضرون؟ ومدى

(1) سلع النادي مفهوم اقتصادي يشير إلى سلع تتميز بانخفاض مستوى التنافسية في الاستهلاك ولكن مع زيادة في القدرة على استبعاد الأفراد الذين لا يدفعون ثمنها، أو يتبعون أنظمتها في العضوية والانتماء، وغالبًا ما تقدم إما عن طريق الحكومة (عضوية المكتبة العامة - الحدائق التي تفرض رسوم) أو عن طريق مؤسسات غير ربحية. فالمؤلفة تستخدم مفهوم سلع النادي في سياق الدراسة لتوضح الدور الذي تقوم به جماعة مدمني الكحول المجهولين بما أنه غير ربحي أو تنافسي ولكن استمراريتهم تكمن في مدى الحفاظ على مبادئ المجموعة، والالتزام بمعاييرها التي تعتبرها سلعًا للنادي، فكلما ارتفعت درجة الانتماء والمصداقية كانت المجموعة قادرة على الاستمرارية والتأثير. (المترجمة)

ترحيبهـم بي، ومهارتهـم في الترتيـل والغنـاء، ومـدى حماسـهم في القـراءة والصـلاة». تـم تعزيـز سـلع النـادي مـن خـلال المشـاركة النشـطة في الأنشـطة والتجمعـات الجماعيـة، ومـن خـلال الالتـزام بقواعـد ومعايـير المجموعـة.

إن الكشـف الصـادق عـن الانتـكاس في مجموعـة مدمنـي الكحـول المجهولـين يزيـد مـن سـلع النـادي مـن خـلال خلـق الفرصـة لأعضـاء المجموعـة الآخريـن لتجربـة التعاطـف والإيثـار، ودعونـا نواجـه الأمـر، بطريقـة أخـرى قـد يكـون هنـاك درجـة معينـة مـن التركيـز عـلى الـذات عـلى غـرار (الشـماتة) «كان مـن الممكـن أن يحـدث ذلـك لي وأنـا سـعيد بالتأكيـد لأنـه لم يحـدث» أو «هنـاك ولكـن مـن أجـل نعمـة الله اذهـب.[1]»

تتعـرض سـلع النـادي للتهديـد مـن قبـل العابريـن الذيـن يحاولـون الاسـتفادة مـن المجموعـة دون مشـاركة كافيـة في هـذا المجتمـع، فهـم أشـبه بالطفيليـات المنتفعـة. عندمـا يتعلـق الأمـر بقواعـد ومعايـير المجموعـة، فـإن العابريـن يهـددون سـلع النـادي عندمـا يفشـلون في الالتـزام، أو الكـذب بشـأنها، و/ أو عـدم بـذل أي جهـد لتغيـير سـلوكهم. سـلوكهم الفـردي لا يفعـل شـيئًا لتقويـة سـلع النـادي، لكنهـم يسـتفيدون بشـكل فـردي مـن العضويـة في المجموعـة أي منفعـة الانتـماء.

---

(1) قـول مأثـور جـاء عـلى لسـان الشـهيد جـون برادفـورد في منتصـف القـرن السـادس عـشر أثنـاء سـجنه في بـرج لنـدن، والعبـارة تشـير إلى التعاطـف مـع مجموعـة مـن السـجناء الذيـن تـم إعدامهـم أمامـه، وهـي تصـف مقـدار تعاطفـه معهـم وأن العنايـة الإلهيـة هـي التـي جعلتـه أكثـر حظًـا منهـم، فهـو قـد يكـون في مكانهـم لـولا القـدر.

وأشار إياناكون إلى أنه من الصعب إن لم يكن من المستحيل قياس الالتزام بمبادئ المجموعة التي تخلق سلع النادي، خاصة عندما تنطوي المطالب على عادات شخصية وظواهر ذاتية غير ملموسة، مثل قول الحقيقة.

تفترض نظرية إياناكون للتضحية والوصمة أن إحدى طرق «قياس» مشاركة المجموعة تتم بصورة غير مباشرة، من خلال فرض سلوكيات وصم تقلل من المشاركة في سياقات أخرى، والمطالبة بالتضحية بموارد الفرد لاستبعاد الأنشطة الأخرى. وهكذا يتم التحرر من العابرين.

على وجه التحديد، تلك السلوكيات التي تبدو مفرطة أو غير مبررة أو حتى غير عقلانية في المؤسسات الدينية القائمة، مثل تصفيف الشعر أو ارتداء ملابس معينة، أو الامتناع عن الأطعمة المختلفة أو أشكال التكنولوجيا الحديثة، أو رفض بعض العلاجات الطبية، هي عقلانية عند فهمها على أنها تكلفة الفرد لتقليل الانضمام المجاني داخل المنظمة.

قد تعتقد أن المنظمات الدينية والفئات الاجتماعية الأخرى الأكثر انفتاحاً، أي تلك التي تعتمد على قواعد وقيود أقل، بأنها ستجذب مجموعة أكبر من الأتباع. ليس كذلك. تحقق «الكنائس الأكثر صرامة» متابعين أكبر، وهي أكثر نجاحاً من الكنائس الحرة؛ لأن الكنائس الأكثر صرامة، تقوم بطرد العابرين، بما تفرضه من قيود للانتماء إليها، وبذلك تقدم سلعًا أكثر قوة للنادي.

انضـم جاكـوب إلى مجموعـة مدمنـي الجنـس المجهولـين التـي تعتمـد عـلى منهـج 12 خطـوة، كان ذلـك في وقـت مبكـر مـن عمليـة شـفائه وقـام بتكثيـف مشـاركته في كل مـرة انتكـس فيهـا. كان الالتـزام هائـلاً. كان يحضر اجتماعـا جماعيًـا شـخصيا أو عـبر الهاتـف يوميـا، غالبًـا مـا كان يُجـري ثـماني مكالمـات هاتفيـة أو أكثـر يومياً مـع زملائـه الأعضـاء.

تمـت الإسـاءة إلى مجموعـات مدمنـي الكحـول المجهولـين ومجموعـات 12 خطـوة كذلـك، باعتبارهـا «طوائـف» أو منظـمات، تتـم فيهـا مقايضـة الإدمـان عـلى الكحـول و/ أو المخـدرات بإدمـان المجموعـة. هـذه الانتقـادات فشـلت في تقديـر أن صرامـة المنظمـة، وثقافتهـا، قـد تكـون مصـدر فعاليتهـا.

يمكـن أن يتخـذ العابـرون المجانيـون في مجموعـات 12 خطـوة أشـكالًا عديـدة، ولكـن مـن أكثرهـا خطـورة هـؤلاء الأعضـاء الذيـن لا يعترفـون بالانتـكاس، ولا يعيـدون إعـلان أنفسـهم كوافديـن جـدد، ولا يعيـدون صياغـة الخطـوات. إنهـم يحرمـون مجموعـة النـادي مـن عملهـم الأسـاس وهـو الدعـم الاجتماعـي للعـار، ناهيـك عـن الشـبكة الاجتماعيـة الرصينـة للتعـافي.

للحفـاظ عـلى سلع النـادي، يجب أن تتخـذ مجموعـة مدمنـي الكحـول المجهولـين، إجـراءات قويـة وغـير عقلانيـة في بعـض الأحيـان ضـد هـذا النـوع مـن العبـور المجـاني.

تمكنـت جـوان مـن الإقـلاع عـن الـشرب مـن خـلال مشـاركتها في

المجموعـة، هـي أيضًـا ذهبـت إلى اجتماعـات منتظمـة، وكان لهـا مرشـد، وهـي كانـت مرشـدة لآخريـن. لقـد امتنعـت عـن تنـاول الكحـول في المجموعـة لمدة أربع سنوات وكانـت مريضتي لمدة عشر سنوات؛ لذلـك تمكنـت مـن مراقبـة وتقديـر جميـع التغيـيرات الإيجابيـة التـي طـرأت عـلى حياتهـا منـذ انضمامهـا إلى المجموعـة.

تعرضـت جـوان لحـادث في بدايـات عـام 2000 حيـث تناولـت الكحـول دون قصـد. كانـت في رحلـة إلى إيطاليـا، حيـث لم تكـن تتحـدث اللغـة الإيطاليـة بطبيعـة الحـال، وطلبـت عـن طريـق الخطأ مشروبًـا يحتـوي على نسبة صغـيرة جدًا مـن الكحـول، تقريباً تعـادل البـيرة غـير الكحوليـة التـي يتـم تسـويقها وبيعهـا في الولايـات المتحـدة. ثـم أدركـت مـا حـدث، ليـس لأنهـا شـعرت بالتغيـير ولكـن لأنهـا قـرأت الملصـق.

عندمـا عـادت مـن رحلتهـا وأخـبرت مرشـدها بـما حـدث، أصر عـلى أنهـا انتكسـت وشـجعها عـلى إخبـار المجموعـة وإعـادة ضبـط موعـد تعافيهـا.

لقـد فوجئـت بـأن مرشـد جـوان اتخـذ مثـل هـذا الموقـف الصـارم. هـي بالنهايـة، اسـتهلكت كميـة ضئيلـة مـن الكحـول لدرجـة أن معظـم الأمريكيـين يعتـبرون مثـل هـذه المشروبـات «غـير كحوليـة». لكـن جـوان وافقـت، رغـم أنهـا فعلـت ذلـك وهـي تبكـي. لقـد حافظـت عـلى تعافيهـا ومشـاركتها في المجموعـة حتـى يومنـا هـذا.

بـدا إصرار مرشـد جـوان عـلى إعـادة ضبـط تاريـخ تعافيهـا، أمـراً

متطرفاً بالنسبة لي في ذلك الوقت، لكنني الآن أفهم أنه إجراء وقائي للحماية من الكحول القليل الذي يفسح المجال أمام الكثير منه -المنحدر الزلق- و من باب «تعظيم المنفعة» من أجل الصالح العام للمجموعة. لقد عززت رغبة جوان في الالتزام على الرغم من التفسير الصارم لانتكاسها علاقاتها بالمجموعة، والتي تبين أنها إيجابية على المدى الطويل بالنسبة لها أيضاً.

كما أشارت جوان نفسها، «ربما كان هناك جزء مني يعرف أن هناك كحولاً في المشروب ويريد الاستفادة من التواجد في بلد أجنبي كذريعة». وبهذا المعنى تعمل المجموعة كضمير ممتد.

بالطبع، يمكن استخدام استراتيجيات التفكير الجماعي لتحقيق غايات شائنة. عندما تتجاوز تكلفة الانتماء سلع النادي ويتضرر الأعضاء. على سبيل المثال كان NXIVM برنامج نجاح تنفيذي كما يقدم نفسه، حيث تم القبض على قادته ووجهت إليهم لائحة اتهام في عام 2018 بتهم من قبيل الجرائم الفيدرالية كالاتجار بالجنس والابتزاز المالي. وبالمثل، هناك مواقف يستفيد فيها أعضاء المجموعة، لكنها تؤذي من هم خارج المجموعة، مثل الكيانات المختلفة اليوم التي تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لنشر الأكاذيب.

بعد بضعة أشهر من توقف لوري عن الذهاب إلى الكنيسة، ذهبت إلى أول اجتماع لها في المجموعة، وقدمت لها اجتماعات المجموعة الزمالة الداعمة التي كانت تبحث عنها ولم تجدها في كنيستها. في 20 ديسمبر 2014، توقفت لوري عن إدمانها، وحافظت على ترددها على

المجموعـة منـذ ذلـك الحـين.

قالـت لـوري، وهـي تنظـر إلى الـوراء في تعافيهـا بعـد سـنوات، والتـي تنسـبها إلى مشـاركتها في مجموعـة مدمنـي الكحـول المجهولـين «لا أسـتطيع أن أخـبرك بالضبـط بـما حـدث، أو متـى». «سـماع قصـص النـاس. الارتيـاح الـذي شـعرت بـه، التخـلي عـن أعمـق أسراري وأكثرهـا سـوداوية. رؤيـة الأمـل في عيـون الوافديـن الجـدد. كنـت في عزلـة شـديدة مـن قبـل. أتذكـر شـيئاً واحـداً وهـو أننـي كنـت أريـد المـوت. أسـتلقي مسـتيقظة في الليـل، أقـوم بجلـد نفـسي عـلى كل الأشـياء التـي فعلتهـا، في المجموعـة تعلمـت أن أقبـل نفـسي والأشـخاص الآخريـن كـما هـم. الآن لـدي علاقـات حقيقيـة مـع النـاس. أنـا أنتمـي. إنهـم يعرفـون حقيقتـي»

الدعم الاجتماعي للعار والأبوة.

بصفتي أم قلقة بشأن رفاهية أطفالها في عالم مليء بالدوبامين، فقد حاولت دمج مبادئ الدعم الاجتماعي للعار في حياتنا الأسرية.

أولاً: لقد اعتمدنا الصدق الصارم كقيمة عائلية أساسية. أحاول جاهدة، وإن كنت لا أنجح دائمًا، في أن أضع نموذجًا للصدق الصارم في سلوكي. في بعض الأحيان نحن كآباء نعتقد أنه من خلال إخفاء أخطائنا وعيوبنا والكشف فقط عن فضائلنا، أننا سنعلم أطفالنا ما هو صحيح. لكن هذا يمكن أن يكون له تأثير معاكس، مما يدفع الأطفال إلى الشعور بأنهم يجب أن يكونوا مثاليين ليكونوا محبوبين.

بدلاً من ذلك، إذا كنا منفتحين وصادقين مع أطفالنا بشأن معاناتنا، فإننا نخلق مساحة لهم ليكونوا منفتحين وصادقين بشأن أنفسهم. على هذا النحو، يجب أن نكون مستعدين، ومستعدين للاعتراف عندما نكون مخطئين في تفاعلاتنا معهم ومع الآخرين. يجب أن نتبنى عارنا وأن نكون مستعدين للإصلاح.

منذ حوالي خمس سنوات، عندما كان أطفالنا ما يزالون في المدرسة الابتدائية والإعدادية، قدمت لهم أرنبًا مصنوعًا من الشوكولاتة، هدية لعيد الفصح. وكانت من صانع شوكولاتة متخصص. أكل أطفالي القليل من أرانبهم ووضعوا الباقي في الخزانة لوقت لاحق.

على مدار الأسبوعين التاليين، كنت أقضم القليل من هنا وهناك، لم يكن ذلك كافيًا -كما اعتقدت- حتى يلاحظ أي شخص. بحلول

الوقت الذي تذكر فيه أطفالي أرانب الشوكولاتة الخاصة بهم، كانت قد تقلصت إلى لا شيء تقريبًا. بسبب علاقتي بالشوكولاتة، اتهموني أولاً.

قلت: «لم أكن أنا». جاءت الكذبة بشكل طبيعي. واصلت الكذب خلال الأيام الثلاثة التالية. أصروا على الشك في أنني أقول الحقيقة، لكنهم بدؤوا بعد ذلك في اتهام بعضهم بعضًا. كنت أعلم أنه يجب علي تصحيح الأمر. كيف سأعلم أطفالي الصدق إذا لم أكن صادقة مع نفسي؟ ويا له من شيء سخيف وغبي حتى أكذب بشأنه! استغرق الأمر مني ثلاثة أيام لبناء الشجاعة لإخبارهم بالحقيقة. كنت أشعر بالخجل الشديد.

لقد تمت تبرئتهم وفي نفس الحين أثارت معرفة الحقيقة رعبهم. حيث تم إثبات أن تخمينهم الأول كان صحيحًا. مرعوبون من أن والدتهم ستكذب عليهم. لقد كان مفيدًا لي ولهم على عدة مستويات.

ذكّرت نفسي، وأشرت إليهم، كم أنا مخطئة بشدة. لقد صممت أيضًا أنه عندما أرتكب أخطاء يمكنني على الأقل امتلاك الجرأة للإفصاح. سامحني أطفالي وحتى يومنا هذا يستمتعون بسرد القصة حول كيفية «سرقة» الشوكولاتة ثم «الكذب» حول هذا الموضوع». مضايقتهم هي تكفيري وأنا أرحب بها. لقد أكدنا معا كعائلة أن عائلتنا هي عائلة يتم ارتكاب الأخطاء فيها، ولكن لا يتم إدانتهم أو طردهم بشكل دائم. نحن نتعلم وننمو معًا.

مثل مريضي تود، عندما ننخرط في إعادة تقييم نشطة وصادقة لأنفسنا، نكون أكثر قدرة ورغبة في إعطاء ملاحظات صادقة للآخرين، بروح مساعدتهم على فهم نقاط قوتهم ونواقصهم.

هذا النوع من الصدق الصارم الخالي من العار، مهم أيضًا لتعليم الأطفال نقاط قوتهم وضعفهم.

عندما كانت ابنتنا الكبرى في الخامسة من عمرها، بدأت دروس البيانو. لقد ترعرعت في عائلة موسيقية وتطلعت لمشاركة الموسيقى مع أطفالي. اتضح أن ابنتي لم يكن لديها أي إحساس بالإيقاع، وعلى الرغم من أنها لم تمتلك أذناً موسيقية، إلا أنها كانت تحاول. ومع ذلك، كنا مصرين على تمارين العزف اليومية، وأنا أجلس بجانبها، أحاول أن أشجعها، بينما أحاول احتواء رعبي من افتقارها التام إلى الكفاءة والموهبة. الحقيقة هي أن أيا منا لم تكن تستمتع بالتمارين الموسيقية.

بعد حوالي عام من دروسها، كنا نشاهد فيلم Happy Feet يحكي قصة بطريق، Mumble، يعاني من مشكلة كبيرة: لا يمكنه غناء نغمة واحدة، في عالم يحتاج فيه إلى أغنية عاطفية لجذب رفيق الروح. نظرت ابنتنا إليّ في منتصف الفيلم وقالت، «أمي، هل أنا مثل مامبل؟»

لقد اجتاحتني في هذه اللحظة مشاعر الشك الأبوية، ماذا أقول؟ هل أقول لها الحقيقة وأخاطر بإلحاق الضرر بتقديرها لذاتها، أم أكذب وأحاول استخدام الخداع لإشعال حب الموسيقى؟ لقد خاطرت. قلت: «نعم، أنت إلى حد كبير مثل مامبل». اندلعت ابتسامة كبيرة على

وجه ابنتي، والتي فسرتها على أنها ابتسامة التحقق. كنت أعرف حينها أنني فعلت الشيء الصحيح.

في التحقق من صحة ما كانت تعرفه بالفعل - افتقارها إلى القدرة الموسيقية - شجعت مهاراتها في التقييم الذاتي الدقيق، وهي مهارات تواصل إظهارها حتى يومنا هذا. لقد أرسلت أيضًا رسالة مفادها أنه لا يمكننا أن نكون جيدين في كل شيء، ومن المهم أن تعرف ما الذي تجيده وما لا تجيده، حتى تتمكن من اتخاذ قرارات حكيمة.

قررت ترك دروس البيانو بعد عام - لراحة الجميع - وهي تستمتع بالموسيقى حتى يومنا هذا، وتغني جنبًا إلى جنب مع الراديو خارج النوتة الموسيقية تمامًا ولا تشعر بأقل إحراج.

الصدق المتبادل يستبعد العار وينذر بانفجار حميمي، اندفاع من الدفء العاطفي يأتي من الشعور بالارتباط العميق بالآخرين عندما يتم قبولنا على الرغم من عيوبنا. ليس كمالنا بل استعدادنا للعمل معًا لمعالجة أخطائنا هو الذي يخلق العلاقة الحميمة التي نتوق إليها.

يكاد يكون من المؤكد أن هذا النوع من الانفجار الحميمي مصحوب بإطلاق الدوبامين الداخلي في دماغنا. ولكن على عكس اندفاع الدوبامين الذي نحصل عليه من الملذات الرخيصة، فإن الاندفاع الذي نحصل عليه من العلاقة الحميمة الحقيقية هو تكيف وتجديد وتعزيز للصحة.

من خلال التضحية ووصمة العار، حاولت أنا وزوجي تقوية

سـلع نـادي عائلتنـا. لم يُسـمح لأطفالنـا بالحصـول عـلى هواتفهـم الخاصـة حتـى وصلـوا إلى المرحلـة الثانويـة. هـذا جعلهـم غريبـين بـين أقرانهـم، خاصـة في المدرسـة الإعداديـة. في البدايـة توسـلوا وتملقـوا للحصـول عـلى هاتـف خـاص بهـم، ولكـن بعـد فـترة رأوا هـذا الاختـلاف كجـزء أسـاس مـن هويتهـم، إلى جانـب إصرارنـا عـلى ركـوب الدراجـة بـدلاً مـن القيـادة كلـما أمكـن ذلـك، وقضـاء الوقـت معًـا كعائلـة بـدون أجهـزة.

أنـا مقتنعـة بـأن مـدرب السـباحة لأطفالنـا حاصـل عـلى درجـة الدكتـوراه السريـة في الاقتصـاد السـلوكي. إنـه يسـتفيد مـن التضحيـة ووصمـة العـار بشـكل منتظـم لتقويـة سـلع النـادي.

أولاً: هنـاك التـزام زمنـي مذهـل، يصـل إلى أربـع سـاعات يوميًـا مـن ممارسـة السـباحة للأطفـال في المدرسـة الثانويـة، والعـار السـري الـذي يحـدث عندمـا يغيـب الأطفـال عـن التدريـب. هنـاك تقديـر ومكافـآت للحضـور العـالي (لا يختلـف عـن قانـون اجتماعـات مدمنـي الكحـول المجهولـين، لثلاثـين اجتماعًـا في ثلاثـين يومًـا، بـما في ذلـك إمكانيـة المشـاركة في الاجتماعـات في حـال السـفر). هنـاك إرشـادات صارمـة حـول مـا يجـب ارتـداؤه: قمصـان السـباحة الحمـراء أيـام الجمعـة، وقمصـان السـباحة الرماديـة يـوم السـبت، وملابـس شـعار الفريـق (قبعـات، بـدلات، نظـارات واقيـة) فقـط. هـذا مـا يميـز بنجـاح الأطفـال في هـذا الفريـق عـن المظهـر غـير الرسـمي للأطفـال في الفـرق الأخـرى.

تبـدو العديـد مـن هـذه القواعـد مفرطـة وغـير مـبررة، ولكـن عنـد النظـر إليهـا مـن خـلال عدسـة مبـادئ تعظيـم المنفعـة لتعزيـز المشـاركة،

وتقليل الركوب المجاني، وزيادة سلع النادي، فإنها منطقية. ويتدفق الأطفال على هذا الفريق على وجه الخصوص، ويبدو أنهم يحبون الصرامة، حتى وهم يشتكون منها.

نميل إلى التفكير في العار على أنه سلبي، خاصة في وقت يكون فيه العار – عار السمنة، وعار الفسق، وعار الجسد، وما إلى ذلك – كلمة ذات حمولة وترتبط في الحقيقة بالتنمر.

في عالمنا الرقمي المتزايد، أصبح التشهير في وسائل التواصل الاجتماعي و «ثقافة الإلغاء» المرتبطة به شكلاً جديدًا من أشكال الإقصاء والنبذ، وهو تطور حديث في أكثر جوانب العار تدميراً.

حتى عندما لا يوجه أي شخص آخر أصابع الاتهام إلينا، فنحن جميعًا مستعدون جدًا لتوجيهها إلى أنفسنا.

تدفعنا وسائل التواصل الاجتماعي إلى الميل نحو الشعور بالعار من الذات، من خلال دعوة الكثير من التمايز البغيض إلى حياتنا اليومية. نحن الآن نقارن أنفسنا ليس فقط بزملائنا في الفصل، وجيراننا، وزملائنا في العمل، بل نقارن أنفسنا بالعالم بأسره، مما يجعل من السهل جدًا إقناع أنفسنا بأنه كان علينا فعل المزيد، أو الحصول على المزيد، أو العيش بشكل مختلف.

لنعتبر حياتنا «ناجحة»، نشعر الآن أنه يجب علينا تحقيق النجاحات الأسطورية التي حققها ستيف جوبز ومارك زوكربيرغ، أو مثل

إليزابيث هولمز صاحبة شركة ثيرانوس، إنه اليوم الأخير لإيكاريوس[1] حينما سقط بسبب حمى المحاولة.

لكن التجربة الحية لمرضاي تشير إلى أن الدعم الاجتماعي للعار يمكن أن يكون له آثار إيجابية وصحية من خلال تقليم بعض الحواف الخشنة للنرجسية لدينا، وربطنا بشكل وثيق بشبكاتنا الاجتماعية الداعمة، والحد من ميولنا الإدمانية.

(1) أسطورة يونانية تدور حول محاولة الفتى إيكاريوس الطيران، وذلك من خلال صنع أجنحة لإنقاذ والده من المنفى في جزيرة كريت، نصحه والده بعدم التحليق بعيدًا ولم ينصت لكلام والده؛ حيث حلق بأجنحته التي تم لصقها بالشمع بالقرب من أشعة الشمس، ومن ثم ذاب الشمع وسقط إيكاريوس ملاقيًا حتفه (المترجمة).

خاتمة

دروس في التوازن

نرغـب جميعنـا في فـترة راحـة مـن العـالم، وخـروج عـن المعايـير المسـتحيلة التـي وضعناهـا لأنفسـنا وللآخريـن، مـن الطبيعـي أن نسـعى للحصـول عـلى إرجـاء لاجترارنـا الـذي لا يهـدأ: لمـاذا فعلـت ذلـك؟ لمـاذا لا أسـتطيع فعـل هـذا؟ انظـر مـاذا فعلـوا بي، كيـف يمكننـي أن أفعـل ذلـك بهـم؟

لذلـك نحـن منجذبـون إلى أي مـن أشـكال الهـروب الممتعـة المتاحـة لنـا الآن: الكوكتيـلات العصريـة، وغرفـة الصـدى[1] في وسـائل التواصـل الاجتماعـي، ومشـاهدة برامـج الواقـع بنهـم، وأمسـية مـن الإباحيـة عـلى الإنترنـت، ورقائـق البطاطـس والوجبـات السريعـة، وغمـر أنفسـنا في ألعـاب الفيديـو، وروايـات مصـاصي الدمـاء مـن الدرجـة الثانيـة. القائمـة

---

(1) غرفـة صـدى وسـائل التواصـل الاجتماعـي مصطلـح متـداول حديثـا وهـو يعنـي عندمـا يختـبر المـرء تجربـة إعلاميـة متحيـزة ومصممـة خصيصًـا تلغـي وجهـات النظـر المتعارضـة والأصـوات المختلفـة.

حقـا لا تنتهـي. توفـر العقاقـير والسـلوكيات المسـببة للإدمـان تلـك الراحـة المؤقتـة، ولكنهـا تجعلنـا نعـاني عـلى المـدى الطويـل.

مـاذا لـو اتجهنـا نحـوه بـدلاً مـن البحـث عـن السـلوان للهـروب مـن العـالم؟ مـاذا لـو فكرنـا في غمـر أنفسـنا في العـالم بـدلاً مـن تـرك العـالم وراءنـا؟

سـوف تتذكـرون مريـضي محمـد الـذي أخـذ يتأرجـح في محـاولات متعـددة مـن جهـاد النفـس للحـد مـن تدخـين الحشـيش، في كل محاولـة يجـد نفسـه في الخلـف، لا يسـتطيع التقـدم، فهـو يتقـدم مـن الاعتـدال في تدخـين الحشـيش إلى الاسـتهلاك المفـرط والإدمـان، بصـورة سريعـة.

في مـرة ذهـب للتنـزه في بوينـت رايـز، وهـو مسـار طبيعـي شـمال سـان فرانسيسـكو مباشرة، عـلى أمـل العثـور عـلى مـلاذ في نشـاط كان قـد منحـه في السـابق المتعـة، محـاولاً مـرة أخـرى السـيطرة عـلى إدمانـه للحشـيش. كان كل منعطـف مـن منعطفـات المتنـزه كفيلـة بجلـب ذكريـات تدخـين الحشـيش في رحـلات المـشي السـابقة، التـي كانـت تغلـب عليهـا الصـورة الاحتفاليـة وهـو في حالـة انتشـاء وثمـل، وهكـذا بـدلاً مـن أن تكـون نزهتـه هروبًـا، تحولـت الرحلـة إلى معانـاة الاشـتهاء والذكـرى المؤلمـة بالخسـارة. لقـد يئـس مـن أن يكـون قـادرًا عـلى مواجهـة مشـكلة الحشـيش لديـه حـد الاستسـلام.

ثـم كان لديـه تلـك اللحظـة ..لحظـة وجدتهـا. في نقطـة معينـة مـن المشـهد، في الوقـت الـذي كانـت تتدفـق لديـه ذكريـات صريحـة عـن تدخـين

الحشـيش مـع الأصدقـاء، أحـضر الكامـيرا إلى عينـه وأشـار بهـا إلى نبـات قريـب. رأى حـشرة عـلى ورقـة وركـز الكامـيرا أكثـر، شـاهد الخنفسـاء ذات اللـون الأحمـر السـاطع، وقـرني الاستشـعار، والأرجـل ذات الشـعر الشـوكي. كان مفتونًـا بالمشـهد.

لقـد اسـتحوذ ذلـك الكائـن الصغـير عـلى انتباهـه. التقـط سلسـلة مـن الصـور، ثـم غـير زاويتـه والتقـط المزيـد. قـام بذلـك طـوال رحلـة المـشي لمسـافات طويلـة، توقـف لالتقـاط صـور عـن قـرب للخنافـس. بمجـرد أن فعـل ذلـك، انخفضـت رغبتـه الشـديدة في تنـاول الحشـيش.

قـال لي في إحـدى جلسـاتنا في عـام 2017: «كان عـلي أن أجـبر نفـسي عـلى أن أكـون سـاكنًا للغايـة». «كان عـلي أن أحقـق سـكونًا مثاليًـا لألتقـط صـورة جيـدة التركيـز. هـذه العمليـة أوقفتنـي، حرفيًـا، وأعـادت اكتشـافي لـذاتي. لقـد اكتشـفت عالمًـا غريبًـا وسرياليًـا ومقنعًـا بواسـطة كامـيرتي، ينافـس العـالم الـذي هربـت إليـه بالمخـدرات. لكـن هـذا كان أفضـل؛ لأنـه لم تكـن هنـاك حاجـة للمخدر».بعـد عـدة أشـهر، أدركـت أن طريـق محمـد إلى الشـفاء كان مشـابهًا لطريقـي. لقـد اتخـذت قـرارًا واعيًـا لتعويـض نفـسي في رعايـة المـرضى، مـع التركيـز عـلى جوانـب عمـلي التـي كانـت دائـمًا مجزيـة: العلاقـات مـع مرضـاي بمـرور الوقـت، والانغـماس في الـسرد كوسـيلة لتحقيـق النظـام في العـالم. مـن خـلال القيـام بذلـك، تمكنـت مـن الخـروج مـن القـراءة الرومانسـية القهريـة إلى مهنـة مجزيـة وذات مغـزى. كنـت أيضًـا أكثـر نجاحًـا في عمـلي، لكـن نجاحـي كان نتيجـة ثانويـة غـير متوقعـة، وليـس الـشيء الـذي كنـت أبحـث عنـه.

أحثك على إيجاد طريقة للانغماس تمامًا في الحياة التي منحت لك. للتوقف عن الهروب من أي شيء تحاول الهروب منه، وبدلاً من ذلك تتوقف، وتستدير، وتواجه أيًا كان.

ثم أتحداك أن تمشي نحوها. بهذه الطريقة قد يكشف العالم عن نفسه لك على أنه شيء سحري وملهم لا يتطلب الهروب. بدلاً من ذلك قد يصبح العالم شيئًا يستحق الاهتمام به.

إن مكافآت إيجاد التوازن والحفاظ عليها ليست فورية ولا دائمة. إنها تحتاج إلى الصبر والصيانة. يجب أن نكون على استعداد للمضي قدمًا على الرغم من عدم اليقين بشأن ما ينتظرنا. يجب أن نؤمن بأن أفعال اليوم التي يبدو أنه ليس لها تأثير في اللحظة الحالية هي في الواقع تتراكم في اتجاه إيجابي، فالممارسات الصحية تحدث يومًا بعد يوم، ونتائجها ليست سحرية أو فورية. وتحتاج منا الصبر والإيمان بالمستقبل الذي سيقدم لنا ثمرة جهودنا في الوقت المناسب.

قالت لي مريضتي ماريا: «يشبه التعافي ذلك المشهد في هاري بوتر عندما يسير دمبلدور في زقاق مظلم وتضيء أعمدة الإنارة على طول الطريق. فقط عندما يصل إلى نهاية الطريق الضيق، ويتوقف للنظر إلى الوراء، يرى الطريق بأكمله مضيئًا، إنه ضوء تقدمه».

ها نحن في النهاية، لكنها قد تكون مجرد بداية لطريقة جديدة للتعامل مع عالم اليوم شديد التحفيز، والمشبع باللذة. مارس دروس التوازن، حتى تتمكن أنت أيضًا من إلقاء نظرة على ضوء تقدمك.

دروس التوازن:

1– السعي الدؤوب وراء اللذة (وتجنب الألم) يؤدي إلى الألم.

2– يبدأ التعافي بالامتناع عن السلوك الإدماني تمامًا.

3– يعيد الامتناع عن السلوك الإدماني ضبط مسار مكافأة الدماغ ومعه تعود قدرتنا على الاستمتاع بالملذات البسيطة.

4– يخلق جهاد النفس مساحة واقعية ومعرفية بين الرغبة والاستهلاك، وهي ضرورة حديثة في عالمنا المثقل بالدوبامين.

5– يمكن للأدوية أن تساعدنا لاستعادة التوازن، ولكن ضع في اعتبارك ما نخسره من خلال التخلص من آلامنا.

6– الضغط على جانب الألم يعيد توازننا إلى جانب اللذة.

7– احذر من إدمان الألم.

8– الصدق الصارم يعزز الوعي ويعزز العلاقة الحميمة، ويعزز الكثير من الصحة العقلية.

9– الدعم الاجتماعي للعار يؤكد على أننا ننتمي إلى القبيلة الإنسانية.

10– بدلاً من الهروب من العالم، يمكننا أن نعثر على الخلاص من خلال الانغماس فيه.

ملاحظة المؤلفة

ما ورد في هذا الكتاب من محادثات وقصص حميمة، خضعت لموافقة المرضى الذين تمت مقابلتهم، وللحفاظ على قدر عالٍ من الخصوصية، حتى عندما كان المشاركون على استعداد لتضمينها دون تغيير، إلا أني قمت بحذف وتغيير الأسماء والتفاصيل الديموغرافية الأخرى، ولقد تضمنت عملية الحصول على موافقة المشاركين على ما يلي: «من المحتمل أن يتعرف عليك شخص على سابق معرفة بك، حين يقرأ قصتك هنا على الرغم من أنني غيرت اسمك. هل أنت موافق على ذلك؟ « و «إذا كانت هناك أي تفاصيل لا تريد مني تضمينها، فأخبرني وسوف أقوم بحذفها»

المؤلفة في سطور

آنـا ليمبكـي أسـتاذة الطـب النفـسي والإدمـان في كليـة الطـب بجامعـة ستانفورد، ورئيسة عيادة ستانفورد للتشخيص المزدوج لطب الإدمان. حصلت على العديد من الجوائز لأبحاثها المتميزة في الأمراض العقلية، وإسهاماتها في التدريس، والابتكار الإكلينيكي في العلاج. هي باحثة وطبيبة، قامت بنشر أكثر من مائة ورقة بحثية تمت مراجعتها من قبل الأقران، ولها مشاركات في فصول الكتب، وتعليقات وأبحاث منشورة في دوريات علمية مرموقة مثل مجلة نيو إنغلاند الطبية ومجلة الجمعية الطبية الأمريكية، وهي مؤلفة كتاب يدور حول وباء الأدوية الموصوفة، بعنوان «تاجر المخدرات الطبيب». دكتوره ليمبكي عضوة في العديد من المنظمات الحكومية والوطنية التي تعنى بمكافحة الإدمان، ولقد أدلت بشهادتها أمام لجان مختلفة في مجلس الشيوخ بالولايات المتحدة الأمريكية فيما يختص بقضايا الإدمان، وتشارك في العديد من المؤتمرات العلمية، هذا بالإضافة إلى محافظتها على ممارستها الإكلينيكية بجدية تامة.